आज हर इन्सान चाहता है कि वह चिन्तामुक्त होकर सुखी और शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करे किन्तु क्या केवल चाहने से ही चिन्ता मुक्त हुआ जा सकता है?

आखिर चिन्ता है क्या ?

कहा जाता है चिन्ता और चिता दोनों एक समान होती है। दोनों के मध्य केवल इतना अन्तर होता है कि चिता मानव शरीर को एक ही बार में जला देती है और चिन्ता इन्सान को घुट-घुटकर मरने पर मजबूर करती है। आखिर चिन्ता मुक्त कैसे हुआ जा सकता है।

इस सवाल का सटीक उत्तर है – यह पुस्तक।

इस अनमोल पुस्तक को पढ़कर लाखों लोग चिन्ता मुक्त हो चुके है।,

अब आप भी

चिन्ता मुक्त

कैसे हों

प्रकाशक
शक्ति प्रकाशन
पी-41 कीर्ति नगर नई दिल्ली

मुल्य
चालीस रुपये (40 00)

मुद्रक
शकर प्रिन्टिग प्रेस
6420/बी कैलाश नगर दिल्ली - 110031

प्रकाशक की ओर से

'वह धनवान नहीं।

'वह नौकरी नहीं पा सकता।

'उसका कारोबार घाटे में जा रहा है।

'उसे अपने परिवार को सुखी बनाना है।

'उनकी शिक्षा का प्रबध उनकी शादिया।

'उनके रहने के लिए कोठी कार..।

ऐसी ही अनेक चिताए आज की मानव जाति को बुरी तरह घेरे हुए हैं। जो लोग निर्धन हैं अथवा छोटे हैं उनकी चिता को तो शायद किसी हद तक ठीक माना जा सकता है परन्तु जो लोग जीवन का हर सुख प्राप्त करके भी चिता मे डूबे रहते हैं उनके बारे मे क्या कहा जाए ?

चिता इस ससार का सबसे बडा रोग है इसमे कोई सदेह नहीं परन्तु यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि—चिता एक ऐसा विनाशकारी रोग है जिसका उपचार किसी डॉक्टर के पास नहीं है।

सब लोगो को मैंने यही कहते सुना है कि चिता छोडो। बडे—बडे डॉक्टर विद्वान ज्ञानी यही उपदेश देते हैं कि चिता छोडो तभी सुख मिलेगा तभी मन शात होगा नहीं तो याद रखो एक दिन यही चिता तुम्हे चिता तक ले जाएगी।

अब सोचने की बात है कि—

क्या चिता ऐसे ही छूट जाती है— भाषणों से, उपदेशो से समझाने से कहने से ?

नहीं ऐसा सभव नहीं है और न ही भविष्य मे ऐसा सभव होने वाला है। चिता

को दूर करने के लिए आपको एक ऐसे महाज्ञानी विद्वान की आवश्यकता है जो आपके हृदय की गहराइयों में उतरकर आपके मन को शात कर सके और आपके उन विचारों को ही नष्ट कर दे जिनसे चिता के बीच अकुरित होते हैं।

मानव जाति के इस सबसे बडे रोग को सुलझाने वाले थे महान दार्शनिक स्वेट मार्डन। इस महान लेखन ने इस प्रकार कहा है—

'कोई ऐसा काम न कर जिससे मन अशात हो सिर में दर्द हो भविष्य की चिता सताती रहे। बस यही मूल मत्र है इस पुस्तक का कि जो रोग लाखों—करोडो रुपयो की दवाइयो से दूर नहीं हो पाए इस पुस्तक को पढने से दूर हो जाएगे।

— प्रकाशक

1 चिंता के बारे में जानने के लिए क्या करें ?

यह सन् 1871 की बसत की बात है।

तब एक नवयुवक ने एक पुस्तक को पढा। उस पुस्तक की एक ही पक्ति ने उसके भविष्य पर बहुत गहरा प्रभाव डाला क्योकि वह युवक जनरल अस्पताल में जरूरी शिक्षा प्राप्त कर रहा था। उसे अपनी शिक्षा के अतिम वर्ष की परीक्षा मे सफल होने की अधिक चिता थी। इसी चिता के कारण वह कुछ घबराया–सा रहता था परन्तु।

जैसे ही उसने उस पुस्तक की इन पक्तियो को पढा तो उसे ऐसा लगा जैसे उसके दिमाग से बहुत बड़ा बोझ हट गया हो इसी कारण उसने परीक्षा में अच्छे नम्बरो से सफलता प्राप्त कर ली और कुछ ही समय के अदर वह एक प्रसिद्ध डॉक्टर बन गया।

उसने जॉन्स हॉपकिन्स स्कूल ऑफ मडिसिन्स को चालू किया साथ ही वह ऑक्सफोर्ड के चिकित्सा विभाग में रेजिडेसि प्राध्यापक के पद पर कार्य करने लगा। अग्रेजी देश के किसी भी युवक के लिए यह सबसे बडा सम्मानजनक स्थान था। इग्लैंड के राजा ने उसे नाइट की उपाधि देकर उसका सम्मान किया।

उसकी मृत्यु के बाद 1466 पृष्ठों के दो भागों में उसकी जीवनगाथा भी लिखी गयी थी।

उस युवक का नाम था सर विलियम ओसलर तथा टॉम्स कालयिल की जो पक्तिया उसने पढी थीं वह इस प्रकार थीं।

"सदिग्ध कार्यों को छोड़ सन्निकट एव निश्चित कामों को हाथ में लेना ही हमारा असली लक्ष्य होना चाहिए। बयालीस वर्ष के पश्चात् बसत की एक रात को विलियम ओसलर ने भेल विश्वविद्यालय के छात्रों के सामने भाषण करते हुए कहा कि यह स्वाभाविक ही है कि मेरे जैसा आदमी जिसने एक लोकप्रिय पुस्तक लिखी हो तथा

जो चार विश्वविद्यालयों में प्राध्यापक रह चुका हो उसको लोग क्या समझेगे ? मेरे बारे मे लोग क्या सोचते हैं ? –मुझे इससे कुछ लेना–देना नहीं क्योकि सब लोग इस बात को तो जानते ही हैं कि मेरी बुद्धि कितनी सामान्य है।

फिर उनकी सफलता का रहस्य क्या था ?

यह था– आज के युग मे रहकर उसे अपने आप पर दृढ़ विश्वास पैदा हो गया था। उसने उन पक्तियो से ही अपने निराश जीवन में आशा भर दी थी इस भाषण से कुछ वर्ष पूर्व ही सर विलियम ओसलर ने एक बड़ी पोत पर एटलाटिक पार किया था। उस पोत पर उन्होने देखा कि उसके अग्र मच पर खड़ा बटन दबता था तो उसके साथ ही उसकी कलें खड़खड़ा उठतीं और पोत के विभिन्न विभाग तत्काल एक–दूसरे से जुड़कर सारे ही अलग हो जाते।

इस मशीनरी के बारे में बताते हुए सर विलियम ने अपने छात्रो को बताया कि–

आप में से हर एक का शरीर–यत्र उस पोत के यत्र से कहीं अधिक विचित्र है तथा उस पोत से भी अधिक लम्बी इसकी यात्रा है। अत मैं आपसे यह कहना चाहूगा कि आप अपने इस यत्र पर नियत्रण रखना सीख ले जिससे कि इस समाज के ढाचे में रहने योग्य हो जाए। अपने मस्तिष्क–यत्र का बटन दबाकर मृत व्यतीत और अज्ञात भविष्य को लोहे के दरवाजों मे जकड़ दे। जीवन के हर मोड़ पर यही प्रयोग करते रहें फिर आपको पता चलेगा कि आप कितने सुरक्षित हैं।

जो बीत गया उसे भूल जाए।

अतीत एक समाधि से कम नहीं होता।

फिर उसकी चिता कैसी? क्यों करते हैं अतीत को लेकर अपने वर्तमान को चिंतित?

"जो कुछ भी है आज है अब है।

"कल जो बीत गया उसकी चिता कैसी।

और आने वाला कल न जाने आए भी कि न आए।

जो लोग अतीत और भविष्य के ताने–बाने मे उलझे हुए अपने आपको दुःखी कर रहे हैं उनसे बडा मूर्ख और कौन हो सकता है ?

कितने लोग अतीत और भविष्य की उलझनो का शिकार होकर अपने वर्तमान के सुखों को आग लगा बैठे। यदि आप अपने वर्तमान को सुखी और हसता–खेलता देखना चाहते हैं तो अतीत और भविष्य को भूल जाए। यह बात याद रखे कि–

आप का कल आज है।

और कल नाम की कोई चीज नही।

'मानव की मुक्ति तो वर्तमान से है।

भविष्य की चिता करने वाले अपनी ही जान के शत्रु होते हैं। इसलिए अतीत और भविष्य की चिता छोड़ो।

आप क्या समझते हैं कि डॉ ओसलर यह कहना चाहते थे कि उन्हे भविष्य

के बारे में सोचना ही नहीं चाहिए! अपने भविष्य के बारे में कुछ भी नहीं करना चाहिए?

इसी विषय को लेकर उन्होंने स्वय बताया था कि भविष्य को सुन्दर सुखद बनाने का एक मात्र उपाय तो यही है कि आप अपने वर्तमान को सुन्दर सुखद तथा सफल बनाए फिर देखें कि आपका भविष्य कैसे अच्छा बनता है। उन्होंने छात्रों को सलाह दी थी कि वे अपने दिनचर्या को 'ईसा' की इस प्रार्थना से प्रारभ करें–

"हे ईश्वर! केवल आज के भोजन का प्रबन्ध कर दो।

आप इस ओर ध्यान दे कि यह प्रार्थना केवल आज की रोटी के लिए ही है। इसमें कल की बासी रोटी की शिकायत नही है न ही इसमें यह कहा गया है कि–

यदि देश मे कल को अकाल पड़ गया तो मेरी रोटी का प्रबध कर देना।

इस प्रार्थना मे तो केवल आज की रोटी की ही माग की गई है। बस यही आज की रोटी ही तो आपकी अपनी है। कल किसने देखा है? यदि आता है तो क्या पता हमें पाता भी है कि नही। आज की रोटी ही तो आपकी है।

कई साल पहले की बात है एक गरीब दार्शनिक था। वह पहाडों में भटकता फिर रहा था। वहा के रहने वाले बड़े ही गरीब और दु खी थे। एक दिन वे सब–के–सब पहाडी पर उसके पास इकट्ठे होकर बैठ गए ता दार्शनिक ने उनके सामने भाषण किया। उस भाषण के शब्द इतने लम्बे समय बाद आज भी अमर लगते हैं अमृतवाणी बनकर पूरे ससार में फैल गए हैं। उसने यही तो कहा था–

"तुम लोग कल की चिता छोड़ दो।

"कल अपनी सुध स्वय ही लेगा।

आज की कठिनाइया ही क्या आज के लिए कम हैं ?

'कल की चिता छोड़ दो' प्रभु ईसा के इन शब्दो तथा पूर्वी रहस्यवाद की सज्ञा देकर कई लोग टाल देते हैं वे तो बड़े मजे से कहते हैं कि कल की चिता तो पहले करनी पड़ेगी।

ठीक है आपकी बात को भी यदि मान लें तो आपसे यही कहा जाएगा कि पहल प्रभु ईसा की बात भी सुन ले उनका तात्पर्य समझने का प्रयास करे।

कठिनाई तो यह है कि आज से कई सौ वर्ष पूव कहे गए ईसा के शब्दो का वही अर्थ लगाया जा रहा है जो सम्राट जेम्स के शासन काल में लगाया जाता था?

तीन सौ वर्ष पूर्व विचार का अर्थ प्राय चिता से लगाया जाता था। यदि ईसा के विचारो और उनके असली रूप को ठीक और सत्य रूप मे पेश किया गया है तो केवल बाइबिल के आधुनिक सस्करण में जिसमे साफ लिखा है कि–

"कल की चिता छोड़ दो।

कल पर विचार कीजिए योजना बनाइए परन्तु उसकी चिता मत करे।

अमेरिकी नौसेना के निर्देशक एडमिरल अर्नेस्ट किग का कहना है कि–

"मैंने उपलब्ध उत्तम साधनों सुसज्जित अपने वीर सैनिको को श्रेष्ठ विमान पर भेजा है यही मैं कर सकता हू।

"यदि पोत डूब जाए तो मैं उसे ऊपर नहीं ला सकता यदि उसे डूबना है तो मैं उसे रोक नहीं सकता। जो हो चुका उस पर सिर पीटने से तो कहीं अच्छा है कि आगे आने वाली समस्याओं पर विचार करें। यदि मैं ऐसी उलझनों को अपने पर हावी होने देता हू तो मैं जी भी नहीं सकूगा।

भले ही युद्ध हो अशाति हो ठीक और गलत विचारधारा में अतर यही है कि सही विचारधारा प्रयोजन और परिणाम पर आधारित रहती है और हमें रचनात्मक कामों के लिए प्रेरित करती है।

अभी कुछ समय पूर्व मैंने 'न्यूयार्क टाइम्स' के प्रकाशक आर्थर हेज से भेट की थी। उन्होने मुझे बताया कि यूरोप में द्वितीय महायुद्ध के छिड़ने के समय से मैं अपने भविष्य के बारे में इतना चितित था कि मेरी रातों की नींद उड़ गई थी। रातों को जागकर मैं कैनवस और रग लेकर शीशे के सामने जा बैठता और अपनी ही तस्वीर बनाने का प्रयास करता रहता।

हालाकि चित्रकारी के बारे में उनका कोई ज्ञान नहीं था न ही कोई ऐसा अनुभव था परन्तु अपनी चिता को दूर करने के लिए वह इसी कार्य में लगे रहते। उन्होंने आगे चलकर बताया कि एक चर्च में हुए प्रवचन को सूत्र के रूप मे ग्रहण करने के उपरान्त ही वे चिन्ता मुक्त होकर शाति से जीवन व्यतीत करने मे सफल हो सके। वह प्रवचन यह था–

'प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है।
सहारा दे ज्योतिर्मय।
मुझे चितित न कर।
मै अधिक की कामना नही करता।
प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है।

उन दिनो यूरोप मे एक युवक सैनिक भी यही उपदेश ग्रहण कर रहा था। उसका नाम था 'टेड बैगर मिनी । इस सघर्ष मे वह काफी थककर चूर–सा हो गया था। टेड ने लिखा है कि सन् 1845 के अप्रैल मे मैं बहुत ही चितित रहा जिसका परिणाम यह निकला कि मुझे अतड़ियों का रोग लग गया। इस रोग में रोगी को बहुत अधिक पीड़ा होती है। यदि उस समय युद्ध समाप्त न होता तो शायद मैं जीवित ही न रहता उन दिनो मैं इन्फैंट्री डिवीजन का अनायुक्त अधिकारी था और बुरी तरह थक चुका था।

उन दिनो मेरा एक काम तो सैनिकों को पजीबद्ध करना था जो या तो लड़ाई में मारे गये थे या जख्मी होकर अस्पतालों मे भर्ती थे दूसरा काम अपने तथा शत्रुआ के सैनिकों की उन लाशो का पता लगाना था जिनको मार–काटकर कब्रों में गाड़ दिया गया था। ऐसे सब सैनिकों की निजी सामग्री को इकट्ठा करके उनके मा–बाप तक भेजना पड़ता था। मुझे हर समय यही चिता रहती थी कि कहीं हम कोई बहुत बडी भूल तो नहीं कर बैठे! मैं सोचता रहता कि–

"क्या मैं अपने बच्चे को गोद मे ले सकूगा ?

'क्या मैं अपनी पत्नी से फिर से मिल पाऊगा ?

ऐसी और कई चिताए थीं जिन्होंने मुझे चितित कर रखा था। जब भी मैं कभी एकात में बैठकर सोचता तो मेरे आसू निकल आते। इसी कारण मेरी सेहत भी काफी गिर गई। जिसका परिणाम यह हुआ कि मुझे एक सैनिक अस्पताल मे भर्ती होना पड़ा। वही पर एक सैनिक डॉक्टर ने मेरी जीवन दिशा ही बदल दी। उसने मेरे शरीर की जाच–पडताल के पश्चात् बताया कि– मेरा रोग केवल मानसिक है। उस डॉक्टर ने मुझे बताया–देखो टेड! जिदगी एक बालू–घड़ी के समान है। यह तो तुम जानते हो कि बालू–घड़ी के शिखर पर सैकडो बालू के कण सचित रहते हैं। बालू कणों के इस क्रम को इस घड़ी को हम तोड़े–फोड़े बिना नही बदल सकते ठीक ऐसा ही क्रम हमारे जीवन का है। अपने जीवन की दिनचर्या का श्री गणेश करते समय हमारे सामने सैकडो ऐसे काम आते हैं जिन्हे हम बहुत जल्दी पूरा करना चाहते है। यदि हम उन्हे घडी की भाति चलकर दिन भर में पूरा न करे तो फिर हमारा शारीरिक ढाचा बुरी तरह टूट जाएगा। मानसिक सतुलन बिगड़ जाएगा।

डॉक्टर की इस सलाह ने मुझे युद्धकाल मे ही बचा लिया। मेरा शारीरिक और मानसिक रोग दूर हो गया। आजकल मै बाल्टीमोर की कॉमर्शियल क्रेडिट कम्पनी स्टाक कट्रोल के क्लर्क का काम करता हू। अपने इस काम मे मैंने उन्ही युद्धकालीन उलझनो को पनपते देखा। काम बहुत अधिक था और समय कम। हमारे पास स्टाक की कमी थी। नये फार्म बनाना स्टाक की व्यवस्था पते बदल देना पुराने दफ्तर बद करके नए दफ्तर खोलना– ऐसे बहुत से काम सिर पर चढे हुए थे। परन्तु मैंने इनस घबराने की बजाय डॉक्टर के उन शब्दों को दोहराया और जब भी कभी मैं इन परेशानियो का शिकार होता तो डॉक्टर के उन्ही शब्दो को याद करता।

एक ही साधना से सब साधनाओं की पूर्ति होती है। बस इन शब्दों की प्रेरणा से ही मुझे निरतर प्रेरणा मिलती रही और मैं सफल होता चला गया।

हमारे वर्तमान जीवन की विचित्रता में से एक यह भी है कि अस्पतालो मे आधे से अधिक स्थान उन रोगियों के लिए रहते हैं जो मानसिक रोग से पीड़ित रहते हैं। उनका रोग भूत और भविष्य की चिता मे पिसे रहने के कारण बढता रहता है। उन रोगियों में से अधिकतर रोगी बहुत सुखी और खुशी का जीवन व्यतीत कर सकते थे यदि वे ईसा या सर विलियम के उन शब्दों पर ध्यान देते–

"चिता छोड़ो और आज के हालत के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करो।

हम सब भूत और भविष्य के सधि–स्थल पर खडे हैं। एक ओर विशाल भूत है जो कभी वापस नही आएगा और दूसरी ओर भविष्य जो तेजी से हमारी ओर बढ रहा है। वर्तमान की उपेक्षा करके इन दोनों युगों में से किसी एक के होकर नहीं जी सकते। ऐसा करने से हमारा शारीरिक और मानसिक ढाचा हिल जाता है। अत जिस काल में हमारा रहना सभव हो उसी काल में रहकर ही अपने–आपको सतुष्ट करना

आपका धर्म है।

इसी विषय में 'राबर्ट लुई स्टीवेन्सन' ने लिखा है कि–

"भारी–से–भारी बोझा भी आज के लिए कोई भी ढो सकता है। भले ही कोई भी हो वह अपने लिए एक दिन तो यह बोझ ढो ही सकता है। सूर्यास्त होने तक तो कोई भी व्यक्ति मिठास धैर्य स्नेह और पवित्रता से रह सकता है और जीवन इसी को कहते हैं।

एक दिन के लिए अथवा आज के लिए जीना इसी को कहते हैं। जीवन की हमसे यही अपेक्षा है।

एक दिन के लिए अथवा आज के लिए जीना सीखने से पूर्व 815 कोर्ट स्ट्रीट सागीनाव मिचीगन की श्रीमती इ के शील्ड्स हताश होकर आत्महत्या करने पर तैयार हो गई थीं। अपनी कहानी सुनाते हुए श्रीमती शील्डस ने बताया कि–

1837 में मेरे पति की मृत्यु हो गई थी मैं बहुत दुःखी थी। मेरे पास धन भी नही था। मैंने एक कम्पनी के मालिक से नौकरी देने को कहा। उसके पास मैं पहले भी काम कर चुकी थी इसी कारण मुझे पहले वाला काम फिर से मिल गया था। पहले तो मैं दूर–दूर के क्षेत्रों में जाकर स्कूल बोर्ड की पुस्तकें बेचा करती थी। उस समय मेरे पास मोटर गाड़ी थी जिसे मैंने अपने पति की बीमारी के दौरान बेच दिया था परन्तु अब एक बार फिर मुझे मोटर गाड़ी खरीदनी पड़ी यह गाड़ी मैंने किस्तों पर लेकर फिर वही पुस्तको का धधा शुरू कर दिया।

लेकिन मैंने जो सोचा था वह नहीं हो पाया। मैं अकेली पड़ गई थी अकेले ही घर के काम करना फिर पुस्तके बेचना। यह सब अब नहीं हो पा रहा था। जिसका परिणाम यह निकला कि अब मुझसे काम पूरा न हो पाता गाड़ी की किस्तें समय पर न जा सकीं। मेरा समय खराब चल रहा था जिसके कारण हर समय मेरे मन पर बोझ बना रहता था जिसके कारण मेरी सेहत खराब रहने लगी चारों ओर अधेरा था चिता के मारे मैं पागल–सी हो गई और.. जब मुझे कहीं से भी आशा कि किरण दिखाई नहीं दी तो मैंने सोचा इस जिदगी से अब क्या लाभ है।

मौत आत्महत्या बस यही एक अतिम रास्ता बचा था मेरे लिए आत्महत्या का निर्णय मैंने कर ही लिया था।

उसी दिन मैंने एक लेख पढा। उस लेख के प्रेरक शब्दों ने मुझे जीने का नया रास्ता दिखाया। मैंने उन शब्दों को एक कागज पर टाइप करके अपनी गाड़ी के सामने वाले शीशे पर चिपका दिया ताकि गाडी चलाते समय यह मेरे सामने रहे। उस लेख के शब्दो को मैं एक माला की भाति जपती रहती।

आज नये जीवन को शुरू करने जा रही हू।

बस उसी दिन से मैंने अपने जीवन के भावो पर विजय प्राप्त कर ली थी मुझे उस दिन से भविष्य की कोई चिता नहीं रही। मुझे एक–दो दिन जीना सहज लगता है। मैं यह भी जानती हू कि समझदार के लिए तो हर सुबह नई जिदगी होती है।

मुझे नए जीवन की प्रेरणा मिली मैंने यह बात महसूस की कि हम असली कष्ट को तो भूल जाते हैं। जो सामने है उसे नहीं देखते जो अभी हुआ ही नहीं उसकी चिता में डूबे जाते हैं आखिर हम यह पागलपन क्यो करते हैं ?

प्रसिद्ध विद्वान स्टेफन लिकोक ने लिखा है कि–

हमारे जीवन की यह छोटी–सी शोमा–यात्रा भी कितनी विचित्र है। आज का काम कल पर छोड़ दिया जाता है। बालक कहता है कि किशोर होने पर देखा जाएगा। किशोर जवानी की प्रतीक्षा करता है और जैसे ही जवान होता है तो कहता है कि गृहस्थ बनने पर देखेगे और तब तक विचार पुन बदल जाता है और सोचता है गृहस्थ हो गया तो क्या हुआ पहले ससारिक झझटों से निपट लू तब ही देखूगा और जब काम से छुट्टी मिल जाती है तब वह अपने अतीत पर दृष्टिपात करता है और उसे ऐसा लगता है जैसे उसके अतीत पर पाला पड़ गया हो जैसे सब कुछ समाप्त हो गया...कुछ भी नही बचा ।

डेट्रोइट के स्वर्गीय एडवर्ड इवान्स ने यह जानने के पूर्व कि– हर पल का पूर्ण दोहन ही जीवन की सच्चाई है– कि चिता में डूबकर अपने को अधमरा बना लिया था। निर्धनता की गोद मे पले इवान्स ने समाचारपत्र बेचकर अपने जीवन की गाड़ी को चलाना प्रारभ किया फिर पसारी की दुकान पर मुनीमी का धधा शुरू किया इसके पश्चात् सात परिवारों के खर्च का बोझ उठाया अब वह सहायक लाइब्रेरियन का काम भी करने लगा था। इसमे आमदनी तो कम थी परन्तु फिर भी उसे नौकरी छोडने मे डर लग रहा था।

आठ वर्ष इसी तरह बीत गए तो फिर उसने अपना धधा शुरू करने की योजना बनायी। इसके लिए उसने अपने दोस्तों से उधार लिया। आश्चर्य की बात तो यह है कि जो धधा उसने अपने किसी दोस्त से पच्चीस डॉलर उधार लेकर शुरू किया था उस पूजी से उसने एक वर्ष में बीस हजार डॉलर कमा लिए। लेकिन इसे तो भाग्य का खेल ही कहा जा सकता है कि बाद मे उसे आर्थिक सकट ने आ घेरा। एक मित्र को उसने भारी रकम उधार दे दी बाद मे मित्र का दिवाला निकल गया।

सकट का अत यहीं नहीं हुआ बल्कि साथ ही एक सकट और आ गया। जिस बैंक मे उसने अपना पूरा धन जमाकर रखा था उस बैंक का दिवाला निकल गया जिसका फल यह निकला कि वह कगाल हो गया। इस आघात को वह सहन नहीं कर सका। अपनी उस समय की हालत के बारे मे बताते हुए उसने कहा कि उन दिनों मेरा खाना–पीना हराम हो गया था। मैं बुरी तरह से बीमार पड़ गया।

चिता...चिता...चिता।

बस और कुछ नहीं बचा था मेरे पास। यही चिता तो मेरी बीमारी का मूल कारण थी। इसी चिता के कारण एक दिन मैं रास्ता चलते–चलते गिर गया गिरकर जैसे ही मैं उठा तो मेरे लिए एक पग चलना भी कठिन हो रहा था। उसी दिन मैंने बिस्तर पकड़ लिया मेरे सारे शरीर पर फोड़े–फुसिया निकल आईं उनसे पीप बहने लगा।

ऐसा लगने लगा– अब मेरा अंतिम समय अधिक दूर नहीं। इसलिए मैंने अपनी वसीयत लिखने की तैयारी शुरू कर दी। अब तो केवल मुझे मौत की ही प्रतीक्षा थी इसलिए मौत के इंतजार में सो गया। पूरे दो सप्ताह तक सोता रहा...इस तरह से मुझे पूर्ण विश्राम मिल गया जिससे मेरी सारी थकान दूर हो गयी और भूख भी खूब लगने लगी।

कुछ ही दिनों के पश्चात् मैं बैसाखी के सहारे चलने योग्य हो गया। पहले मैं बीस हजार डॉलर हर वर्ष कमाता था परन्तु अब तीस डॉलर प्रति सप्ताह की नौकरी करने पर मजबूर हो गया था। ठीक ही किसी ने कहा है कि–

'रोग जब हद से बढ़ जाता है तो खुद दवा बन जाता है। यही हाल मेरा था। अब मैंने इन रोगो चिंताओं दु खों की चिंता करना ही छोड़ दिया। अब तो दिन–रात काम में जुट गया था।

अपने इस परिश्रम लगन के कारण मैंने अपना खोया हुआ सब कुछ पा लिया था।

एडवार्ड अपने परिश्रम के फलस्वरूप एक बहुत बड़ी कम्पनी का मालिक बन गया। उसने इतनी उन्नति कर ली कि कुछ ही वर्षों में उसका नाम न्यूयार्क स्टाक एक्सचेंज की सूची मे आ गया जिससे उसकी गणना अमेरिका के बड़े लोगों में होने लगी। सन् 1945 मे एडवार्ड देश के गिने–चुने बड़े उद्योगपति अमीरों मे से एक था।

इवान्स के जीवन की एक विशेष बात यह है कि यदि उसे चिंता करने की भूल का एहसास न हुआ होता और उस समय के हालात में अपने–आपको न ढाला होता तो शायद आज उनका नाम इस पुस्तक में क्या अमेरिका के किसी कोने में भी नहीं होता।

ईसा से पाच सौ वर्ष पूर्व एक ग्रीक दार्शनिक ने अपने छात्रों को बताया था कि–

'सब कुछ बदलता है केवल परिवर्तन का नियम नहीं बदलता।

अपने इस मत को स्पष्ट करते हुए कहा था कि–

"बहती नदिया के पल–पल बदलने वाले जल में एक बार पाव रखकर उसी जगह दूसरी बार फिर उसी पानी में पाव नहीं रखा जा सकता क्योंकि तब तक वह पानी बहकर आगे जा चुका होता है। नदिया का जल तो हर पल बहता रहता है वह कभी नहीं ठहर सकता। यही नियम मानव जीवन के साथ भी लगा होता है। जीवन तो निरंतर बदलता रहता है फिर भविष्य की अनिश्चित अनजाने की चिंता करके आज के सुखो को क्यों खो रहे हो।

प्राचीन रोमन लोगो का मत था कि–

आज को हाथ से न जाने दो आज का पूर्ण लाभ उठाओ।

नोवेल टामस का मत भी यही है। हाल ही मे उनके खेतो पर उनके साथ मैंने एक सप्ताह व्यतीत किया वहा पर उनके ब्रॉडकास्टिंग स्टूडियो की दीवारो पर केवल उनकी ही नजर पड़ती रहती थी। वहा पर शब्द लिख रखे थे–

"यह आज प्रभु की सृष्टि है हम इसे भोगेंगे और इसमें खुश रहेंगे।

जानरिक्सन अपनी डेस्क पर साधारण पत्थर का एक टुकड़ा रखते थे जिस पर लिखा रहता था–

आज।

हालाकि मेरे मेज पर इस प्रकार का कोई पत्थर नही है यद्यपि मैं हर रोज दाढी बनाते समय दर्पण में अपनी सफेद दाढ़ी को देखता हू। मैंने वहा पर भारत के महान कवि कालिदास की यह कविता लिखकर लगा रखी है सर ओसलर भी इस कविता को अपने मेज पर रखते थे–

उषा अभिनन्दन
आज का स्वागत करो।
यही जीवन है। जीवन का सार है
मानव–अस्तित्व की सभी विविधताए
वास्तविकताए इसी मे निहित है।
कर्म का माहात्म्य है और
सिद्धि का वैभव है।
भूत तो केवल एक सपना है
भविष्य कोरी कल्पना
सुखी वर्तमान से ही.. भूत के सुखी ससार की रचना होती है
और इससे ही आने वाला कल आशामय बन जाता है इसलिए
आज का श्रम से स्वागत करो यही उषा के लिए हमारा स्वाग
है हमारा परिणाम है।

चिता के जानने के लिए सबसे पहली बात तो यह है कि यदि आप इसे अपने जीवन से दूर रखना चाहते हैं तो वही करे जो विलियम ओसलर ने किया था–

भूत और भविष्य को लोहे के कपाटों में बद कर दीजिए और केवल आज के हालात को देखिए और नीचे लिखे प्रश्नो को कागज पर लिखकर इनके उत्तर भी लिखते हैं–

1 *क्या मैं भविष्य की चिता मे था ? या अतरिक्ष की कल्पना के स्वर्ग के आनन्द तो नहीं ले रहा था ?*
2 बीत हुई बाता से दु खी होकर क्या मैं अपने वर्तमान के सुखों को तो नष्ट नहीं कर रहा ?
3 क्या मैं अपने जीवन को सुख और शातिमय बनाने का निश्चय करके ही सुबह उठता हू ?
4 क्या आज मैं आज के हालात के साथ अपने जीवन से कुछ अधिक पा सकता हू ?
5 इस काम को मैं कब शुरू करूगा ?

अगले सप्ताह ? कल ? आज आज आज आज ।

2 चिंता को दूर भगाने के कुछ चमत्कारी उपाय

आज के युग मे–

जिधर देखो उधर ही लोग चिता के बोझ तले दबे जा रहे हैं। इस बेकार की चिता ने लोगों को खोखला करके रख दिया है। इन हालात को देखते हुए बुद्धिमान ज्ञानी लोग काफी दुखी हो रहे हैं।

ऐसे समय में आपको इस बात की सख्त जरूरत है कि आपको चिता मुक्त होने का मार्ग बताया जाए।

अब मैं आपको न्यूयार्क अतर्गत सिरेकस के ससार प्रसिद्ध कैरियर कॉपरेशन के प्रधान तथा एयरकडीशनिग उद्योग के जन्मदाता प्रतिमासम्पन्न इजीनियर श्री विलियम एच केरियर द्वारा किए गए योग्य उपायो के बारे मे बताऊगा। यह उपाय चिता करने के लिए सबसे अधिक उपयोगी सिद्ध हुए हैं।

एच केरियर ने स्वय मुझे अपनी जबान से बताया– मैं अपनी जवानी के दिनो मे बोफले फार्ज कम्पनी मे काम करता था। मुझे पिट्सबर्ग प्लेटग्लास कम्पनी के प्लाट में गैस साफ करने के यत्र बनाने का काम दिया गया था। यह प्लाट बहुत बडा था।

गैस को साफ करने के लिए इस कम्पनी ने जो नया यत्र तेयार किया था उसका एक मात्र उद्देश्य था कि गैस को साफ करके इजन मे भेजा जाता तो उससे इजन को कोई हानि नही पहुचती। इससे पहले केवल एक बार ही इसका प्रयोग किया गया था। उस समय सफलता नहीं मिली थी इस बारे मे मैं जो परीक्षण कर रहा था उससे भी सफलता की कोई विशेष आशा नजर नहीं आ रही थी अपनी सफलता को असफलता मे बदलते देखकर मुझे बहुत दुख हो रहा था यहा तक कि मेरी राता की नींद भी उड़ गई।

आखिर मेरा विवेक जागा और मे सोचने लगा कि इस चिता से क्या लाभ है? मुझे अपने प्रयत्नों मे कमी नहीं आने देनी चाहिए। मैं एक बार फिर से साहस जुटाकर अपने काम मे लग गया इसका बहुत ही सफल परिणाम निकला। पिछले तीस वर्षो से मैं इसी चिता निरोधक नुस्खे का प्रयोग करता आ रहा हू और भी जो चाहे इसका प्रयोग कर सकता है इसको मैंने तीन भागों मे बाटा है–

पहले भाग में मैंने अपनी हालत का खुले दिल से निरीक्षण किया अत मैंने चिता को बिलकुल छोड दिया और सोचने लगा कि असफलता के कारण क्या हानि पहुचती है। इसमे तो कोई सदेह नहीं था कि इस असफलता के कारण न तो मुझे

जेल होने वाली थी और न ही मुझे कोई फासी लगाने वाला था। यही होता कि कम्पनी मुझे नौकरी से निकाल देती और मालिकों ने इस प्लाट पर जो बीस हजार डॉलर लगाए थे वे सब मिट्टी मे मिल जाते।

दूसरा—मुझे इस कार्य को करते—करते यह तो पता चल गया था कि असफलता का दु ख कितना होता है असफलता के पश्चात् मैंने अपने—आपसे कहा—

इस असफलता से मेरी पूर्वअर्जित प्रतिष्ठा को धक्का लगता था। शायद इसके पश्चात् मुझे नौकरी से भी हाथ धोने पडे। यदि ऐसा होता भी है तो फिर मुझे क्या अतर पडेगा? ऐसी नौकरी कही और मिल जाएगी। मेरे मालिको का क्या है! वे तो एक नया परीक्षण करने चले थे उसमे असफलता भी मिल सकती है और सफलता भी—बस यही सोचकर मैंने अपने मस्तिष्क पर छाये बोझ को कुछ हलका महसूस किया। मेरे मन को कई दिनो के पश्चात् शाति मिली।

तीसरा—मैंने उन सब उपायो के बारे मे विचार किया जिससे कि मालिक का इतना बडा नुकसान होने से बच सके।

मैने इन सब चीजो को देखते हुए एक हजार डॉलर अपनी जेब से खर्च करने की योजना बना ली ताकि मालिक को नुकसान न हो और में असफल न होऊ।

मैंने ऐसा ही किया जिसका परिणाम यह निकला कि मालिक को उस प्लाट में नुकसान की बजाए कई हजार डॉलर का लाभ हो गया। इससे मेरा मन से असफलता का भी सारा बोझ हट गया। अब सोचने की बात तो यह है कि—

यदि मैं चिता मे ही घुल—घुलकर रोता रहता सोचता रहता तो मुझे क्या मिलता? एक बात मत भूले कि जब भी हम चिता मे डूबे रहते हैं तो हमारे विचार भटकने लगते हैं और हम उस समय निर्णय करने की शक्ति खो बैठते हैं। जो भी हो जब हम अपने—आपको असफल महसूस करते है तो हम जीवन मार्ग से भटक जाते हैं इसलिए हमें सर्वप्रथम असफलता का शब्द ही अपने मन से निकालना होगा।

इस घटना के कई वर्ष बाद भी मैं लोगो से यह कहता आ रहा हू कि वे जीवन की छोटी—मोटी दुर्घटनाओं से न घबराए और अपने हृदय में इतनी शक्ति जरूर बनाए रखे कि असफलता को सफलता मे बदल दे।

अब कुछ लोग यह प्रश्न भी तो कर सकते हैं कि विलियम एच केरियर मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इतना सफल क्यों हैं ? इसका कारण यह है कि जब हम चितावश विवेकहीन होकर उलझनो के भयकर अधेरो मे भटकने लगते हैं तो यह विचार उस समय हमारा सहायक बनकर हमारा हाथ पकड़ लेता है और हमें राह दिखाता है—सफलता की राह जिसकी तलाश मे हम भटक रहे हैं।

यदि हमारे चरणो के नीचे ठोस धरती न हो तो हम धरती पर न तो चल सकते हैं और न ही खडे हो सकते हैं। ऐसे में सफलता की आशा कैसी ?

इसलिए पहले चिता छोड़ो।

यही चिता आपकी सफलता के रास्ते का सबसे बडा रोड़ा है। इसे जब तक

समझेगे नही तब तक आपको सफलता नहीं मिलेगी।

व्यावहारिक मनोविज्ञान के जन्मदाता प्रो विलियम की मृत्यु आज से चालीस–पचास वर्ष पूर्व हो गयी थी। परन्तु यदि वे आज जीवित होते और असफलता को स्वीकार करने के विषय में सुनते तो जरूर ही खुश होते। मेरे इन विचारों की नींव उनके ही विचारों पर रखी गयी है, उन्होंने अपने छात्रो से कहा था कि–

अपनी स्थिति जैसी भी हो उसे स्वीकार कर लें क्योंकि होनी को स्वीकार करना दुर्भाग्य के किसी भी परिणाम पर विजय पाने का पहला कदम है।

प्रसिद्ध चीनी विद्वान लिन–यू–ताग ने अपनी लोकप्रिय कृति 'जीने की विशेषता' THE IMPORTANCE OF LIVING में ऐसे ही भावों के बारे में बताते हुए कहा था कि–

अपनी हार (असफलता) को स्वीकार करने से मन को सच्ची शाति प्राप्त होती है।

मैं इस बात को मानता हू। मानवविज्ञान के अनुसार इसका अर्थ नयी शक्ति का जन्म होना माना जाता है। यदि आप एक बार अपनी असफलता को स्वीकार कर लेगे तो खोने के लिए कुछ नही रह जाता इसके लिए यह बात तो स्पष्ट है कि इसमें हमें लाभ–ही–लाभ है।

विलियम केरियर का मत है कि असफलता को स्वीकार कर लेने के पश्चात् मेरा मन पूर्णरूप से शात हो गया। मुझे ऐसा प्रतीत होने लगा जैसे मेरे मस्तिष्क से बहुत बडा बोझ हट गया हो। अब मुझ में एक ऐसी शक्ति पैदा हो गयी थी कि मैं हर प्रकार की समस्याओं का मुकाबला कर सकता था।

इस पर भी हजारो नहीं लाखों लोग ऐसे हैं जो असफलता को स्वीकार करने को तैयार नही उसमें सुधार का प्रयास किए बिना जो कुछ बच रहा उसे भी ठुकरा कर इस भीषण उथल–पुथल में अपने को तोड डाला। अपने भविष्य का पुनर्निर्माण करने की बजाए वे अनुभव के साथ कटु और भीषण सघर्ष करने मे जुट गए और अत में निराशा और दु खो का शिकार होकर टूटते नजर आए। क्या आप यह जानना चाहेंगे कि विलियम एच केरियर के उस चमत्कारी सूत्र को किसने अपनाया ? तो आइए आपको उसका उदाहरण बताए–

न्यूयार्क में तेल का व्यापार करने वाला एक आदमी जो वचपन में मेरी कक्षा में एक विद्यार्थी था उसने अपनी कहानी इस प्रकार से आरभ की–

'मैं छला जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं कि ऐसी बातें हम सिनेमा घर के अतिरिक्त और भी कही देख सकते हैं। मैंने तो ऐसी कल्पना तक नहीं की थी किन्तु मैं तो वास्तव में ही छला जा रहा था। यह सब कैसे हुआ उसे भी सुन लीजिए।

'जिस तेल कम्पनी में मैं अधिकारी था उसके माल पहुचाने वाले बहुत से ट्रक थे उन ट्रकों पर ड्राइवर भी थे। उन दिनों तेल का राशन हो गया था जिसके कारण गिनती के ग्राहकों को ही हमें तेल की सप्लाई देनी होती थी मैं इन विशेष ग्राहकों के बारे मे कुछ नहीं जानता था क्योंकि बचे हुए तेल को चुपचाप बिना राशन के भी

बेच दिया करते थे। इस बात का भेद मुझे उस समय मिला जब एक सरकारी अफसर एक ग्राहक के रूप में आया। उसने इस काम के लिए मुझसे घूस की माग की। उसने मुझे धमकी देते हुए कहा यदि तुमने मुझे घूस नहीं दी तो मैं तुम्हे ब्लैक करने के अपराध मे फसाकर अदालत में ले जाऊगा।

'यह बात तो मैं जानता था कि इससे कम व्यक्तिगत रूप से इस विषय में चिता करने की कोई बात नहीं है क्योकि जिस फर्म में कोई काम करता है उसकी सारी जिम्मेदारी कम्पनी की ही होती है। इसके साथ–साथ मुझे इस बात का भी डर था कि यदि अदालत में यह केस गया तो इससे पूरी कम्पनी बदनाम हो जाएगी।

'बस इसी चिता के कारण मैं बीमार पड़ गया और तीन दिन तीन रात तक सो नहीं सका बस हर समय यही सोचता रहता कि पाच हजार डॉलर की घूस उस अफसर को कहा से लाकर दू। एक दिन मैंने एक पुस्तक पढी उस पुस्तक को पढते–पढते मेरे मन में यह विचार छप से गए–

कष्टो और चिताओं का सामना करो।

'मैंने सोचा कि यदि वह घूसखोर पापी कुछ लिखित प्रमाण जिला एटार्नी को बता दे तो क्या होगा ?

'इसका उत्तर तो साफ था। कारोबार का नुकसान ही तो था जिसके बदले मे मुझे जेल तो हो नही सकती थी। यही हो सकता था कि मुझे घाटे का मुह देखना पडता।

'मैंने ठण्डे दिल से सोचा कारोबार का घाटा तो कारोबार से ही पूरा हागा अभी तो कुछ समय के लिए मुझे नौकरी की तलाश करनी होगी जिससे मेरा खर्च चलता रहे नौकरी करना कोई बुरी बात नही फिर मेरे पास इतना अनुभव है जिसे देखकर मुझे कोई भी नाकरी दे देगा। बस अब चिता की क्या बात है। इस विचार के आते ही जैसे मेरे ऊधेरे जीवन में प्रकाश की किरणें चमक उठी हों अब मैं पूर्णरूप से चिता मुक्त हो गया।

'उसी रात मुझे नया मार्ग दिखायी देने लगा और मैने सोचा कि यदि मैं अपने वकील को सारी बात साफ–साफ बता दू तो सभव है वह मुझे इस षडयत्र से बचने का रास्ता बता दे। अब यह कहना तो अपने आप में ही एक पागलपन होगा कि यह बात पहले क्यों मेरे दिमाग में नही आयी। शायद इसका कारण मेरी चिता ही हो सकती है। मैंने उसी समय फैसला कर लिया कि सुबह सबसे पहले अपने वकील के पास ही जाऊगा। बस उस रात मेरी सब चिताए भाग गयीं और मैं आराम से मीठी नीद सो गया।

'मैं सुबह सीधा वकील के पास गया। उसने मुझे जिला जज से मिलवा दिया और मैंने जज को सारी बात स्पष्ट रूप से बता दी। उस जज ने मेरी बात को बड़ी सहानुभूति से सुनकर हसते हुए कहा–

'भैया यह मामला ठगी का है जो आदमी आपके पास गया था वह असल में आपके पास सरकारी अफसर बनकर गया था। वह एक ठग और ब्लैक मेलर है

पुलिस को उसकी तलाश है।

जज के मुख से यह शब्द सुनकर मुझे आश्चर्य भी हुआ साथ–साथ खुशी भी हुई कि मैं एक ठग के कारण कितना चिंतित रहा। तीन दिन–तीन रात तक मैं एक पल के लिए भी चैन से न बैठ सका अब तो मेरे दिमाग पर से सारा बोझ हट गया था। शात मन से जज का धन्यवाद करते हुए मैं खुशी–खुशी अपने दफ्तर गया और नए सिरे से अपना काम शुरू कर दिया।

इस अनुभव से मुझे यह ज्ञान मिला कि जब भी कभी जीवन मे ऐसी चिंता उत्पन्न हो तब आदमी को धैर्य से उसका मुकाबला करने की शक्ति पैदा करनी चाहिए। बुजदिलों की भाति डरकर अपनी रातों की नींद हराम नहीं करनी चाहिए। यदि आप सच्चे हैं तो डर किस बात का।

जिन दिनो मिसोरीक क्रिस्टल नगर में गैस–शोधक यत्र की स्थापना के लिए विलिस एच केरियर चिंतित थे उन्हीं दिनो मिसोरी अतर्गत क्रिस्ट शहर के ब्रिकनोबा का निवासी अपनी वसीयत लिखने में लगा था। वह व्यक्ति था अर्ल पी हेने। यह आतो के कष्ट से दु खी था क्योंकि शहर के दो डॉक्टरों ने उसे साफ कह दिया था– तुम्हारे इस रोग का कोई उपचार नहीं हो सकता। अब तो आप जितने दिन जीवित हैं उतने दिन शाति और चिंता मुक्त होकर समय काट लें।

डॉक्टरो की इस राय के पश्चात् तो उस बेचारे को अब मौत की ही प्रतीक्षा बाकी रह गयी थी। ऐसे समय में उन्होंने सोचा जब मौत आने ही वाली है तो उसकी चिंता की क्या जरूरत है। उनके मन मे एक पुरानी इच्छा जाग उठी। उन्होंने कई वर्ष से सोच रखा था कि मैं विश्व–भ्रमण करूगा। उस इच्छा को पूरा करने का इससे अच्छा अवसर फिर कब मिलेगा यही सोचकर उन्होने अपनी इस इच्छा को पूरी करने के लिए सुबह ही एक टिकट खरीद लिया।

डॉक्टरो को जैसे ही उनके विश्व–भ्रमण पर जाने की सूचना मिली तो उन्होंने कहा– 'मि हेने हम आपको यह बता देना जरूरी समझते हैं कि यदि आपने इस यात्रा पर जाने की भूल की तो आपकी कब्र देश से बाहर ही कही बनेगी।

'डॉक्टर साहब ऐसा नहीं होगा मैं अपनी इस चिर इच्छा को पूरी करूगा और मुझे इस बात का दृढ विश्वास है कि मुझे अपने पूर्वजों की कब्रों के साथ ही दफनाया जाएगा। बस इससे अधिक मैं आपसे कुछ नहीं कह सकता।

इसके पश्चात् उन्होने समुद्री जहाज से अपनी यात्रा शुरू कर दी और साथ ही जहाज वालों को यह लिखकर दे दिया कि विदेश में कही भी मेरी मृत्यु हो जाए तो मेरा शव सुरक्षित वापस मेरे शहर में लाकर मेरे वारिसों के हवाले कर दिया जाए। बस इसके पश्चात् वह अपनी यात्रा के लिए निकल गये। 'उमर खैय्याम' ने एक स्थान पर अपने भाव इस प्रकार प्रकट किए हैं–

मिट्टी में मिलने से पहले शेष जीवन का पूर्ण भोग कर लो क्योंकि तुम्हे मिट्टी मे बिना सुरा सगीत गायक और मुक्ति के पड़े रहना होगा।

जो भी हो उन्हें अपनी यात्रा में शराब की कमी कभी नहीं आयी। उन्होंने बताया

कि मैं तेज शराब पीता जी भरकर सिगार पीता। इसी प्रकार के व्यजन मैं खाता था। यहा तक कि ऐसे पदार्थ भी जो डॉक्टरो के कहे अनुसार मुझे मौत के निकट ले जाने वाले थे। मैं यह सोचकर ही सब कुछ कर रहा था कि अब मुझे डर ही क्या है! मौत तो मुझे बिना खाये–पिये भी आनी है फिर खा–पीकर जीवन के आनन्द लेकर ही क्यो न मरा जाए।

जहाज पर मैंने बहुत से नए मित्र बनाए उनके साथ शराब पीने का आन्नद ही कुछ ओर था। हम सब मजे से बैठते एक–दूसरे को अपने जीवन मैं अनुभव बता–बताकर मजे से अपना समय काटते। पूर्वी देशो की यात्रा से तो मुझे बहुत–सी नयी चीजे देखने को मिली वहा की गरीबी को देखकर तो मुझे बार–बार यही एहसास हाता था कि हम लोग कितने भाग्यशाली हैं जिनको खाने–पीने और मौज–मस्ती की काई भी तो कमी नही। इन बेचारो को तो दो समय की रोटी को प्राप्त करने के लिए कितना सघर्ष करना पडता है। उन लोगो के जीवन के कष्ट देखकर मै अपनी सारी चिताआ आर दु खो को भूल गया। मुझ तो एसा लग रहा था जैसे मै स्वर्ग–लोक से नरक म आया हू। धीरे–धीरे मेरा स्वास्थ्य भी ठीक होने लगा था। रोग नाम की चीज को तो मैं भूल चुका था।

जब मे अपनी यात्रा पूरी कर के वापस अमेरिका पहुचा तो मेरा वजन काफी बढ गया था। मैं इस बात को बिलकुल ही भूल गया था कि मुझ काइ अतडिया का रोग भी है। बस वापस आते ही अपने काम मे जुट गया। तब से लकर आज तक मुझे किसी प्रकार का कोई रोग ही नहीं लगा। मैं बडे मजे स अपना काम कर रहा हू।

जिन दिनो की यह घटना है श्री हेने को केरियर की चिता विचारक विधि का कोई ज्ञान नहीं था। परन्तु हाल ही म उन्हाने मुझे बताया कि 'जाने–अनजाने मैं उसी सिद्धात का उपयोग कर रहा था। मैंने मृत्यु के रूप म आयी हुइ चिता से सधि कर ली और उसके पश्चात् जीवन के शप समय का आनन्द के साथ उपभोग कर चिता का दूर भगा दिया– उन्होंने अपनी बात को आगे बढात हुए कहा–

यदि मैं जहाज पर भी इसी चिता का शिकार रहता तो मेरी वापसी एक शव के रूप मे ही होती। किन्तु मैंने तो चिता को कभी पास ही नही आने दिया। 'उमर खेय्याम' के यह शब्द सदा मेरे साथ रहे कि– 'मिट्टी में मिलने से पहले शेष जीवन का पूर्ण भोग कर लो।

अब यदि बिलिस एच केरियर इस चमत्कारी सूत्र के द्वारा अपने खोये हुए जीवन की फिर से वापस ला सकते हैं तो आप भी तो इन सब लोगो से प्रेरणा लेकर चिता मुक्त हो सकते हैं यदि आपके पास चिताजन्य समस्याए हैं तो विलियम एच केरियर के तीन अवस्थाओ वाले इस सूत्र का प्रयोग करे।

1 अपने आप से पूछिए कि सभावित चिता क्यो हो सकती है?
2 यदि अन्य कोई उपाय न हो तो उसे स्वीकार कर लीजिए।
3 धैर्यपूर्ण उस चिता को दूर करने के लिए आगे बढते चले।

3

चिंता आपका क्या बिगाड़ सकती है?

"डॉ एलग्जी केरेल"

कुछ दिन पहले शाम के समय एक पड़ोसी ने आकर मेरा दरवाजा खटखटाया और अदर आते ही मेरे परिवार के सब लोगो से कहा कि–आप लोग चेचक का टीका लगवा ले। वह आदमी उन हजारो स्वयसेवकों में से एक था जो लोगो के घरों में जा–जाकर लोगो से यह कहते फिर रहे थे कि–

अपने जीवन की रक्षा के लिए चेचक का टीका लगवा लें। चेचक रोग से डरे लोग अपने जीवन को बचाने की चिता मे लाइन मे लगे टीका लगवाने की बारी की प्रतीक्षा कर रहे थे। आप जानते हैं कि इस भय का मूल कारण क्या था ?

वह कारण था अस्सी लाख की आबादी वाले इस न्यूयार्क शहर मे आए दिन लोगों की मृत्यु इस चेचक रोग के कारण हो गयी थी। मैं पिछले सैंतीस वर्षों से न्यूयार्क शहर मे रह रहा हू, परन्तु अब तक किसी प्रकार के रोग के कारण मेरा द्वार किसी ने नही खटखटाया यद्यपि जितनी जान हानि चेचक रोग से हुई है उससे दस हजार गुना जाने तो चिता रोग के कारण जा चुकी हैं। परन्तु इस रोग से बचने के लिए किसी भी स्वयसेवक ने आकर मुझे सावधान नही किया। किसी ने आकर यह नही बताया कि दस में से एक अमेरिकन को विघटन का शिकार होना पडेगा उनमे से अधिकाश के रोग का कारण होगा 'मानसिक रोग'। इसलिए– मैं यह लेख लिखकर आपको सावधान कर रहा हू।

चिकित्सा विज्ञान के महान नोबल पुरस्कार विजेता डॉ एलेग्जी केरेल के अनुसार "जो व्यक्ति चिता से लडना नही जानते उन्हे अकाल मृत्यु का ग्रास बनना ही पड़ता है। यही हाल गृहिणियो बड़े–बड़े डॉक्टरो और मजदूरो का है।

कुछ वर्ष पूर्व सान्ता के रेलवे के एक बडे डॉक्टर ओ एफ ग्रोवर के साथ टैक्सास और न्यू मैक्सिको की मोटर से यात्रा कर मैंने अपनी छुट्टिया गुजारी थीं। उस क्षेत्र के वह बहुत बडे डॉक्टर थे। उनके साथ चिता के विषय पर बात चल रही थी उन्होंने कहा–

'यदि रोगियो को चिन्ता और भय से बचना आता तो जितने रोगी डॉक्टरो के पास आते हैं उनमें से सत्तर प्रतिशत रोगी अपनी इन बीमारियों का उपचार स्वय कर लेते। मैं उनकी बीमारियो को काल्पनिक नहीं कहता वे तो वास्तविक ही होती हैं। बल्कि कभी–कभी तो उनका कष्ट इतना अधिक बढ जाता है कि वे उसकी पीड़ा

को सहन नहीं कर पाते। यही चिता से अद्‌भुत व्याधियों–स्नायु जन्य अजीर्ण उदरव्रण हृदय रोग अनिन्द्रा सिर दर्द आदि हैं।

'यह रोग तो वास्तविक है' डॉक्टर ग्रोवर ने कहा– 'मैं इनके बारे मे इतनी अच्छी तरह से जानता हू। इसका कारण है कि मैं स्वय बारह वर्ष तक उदरव्रण रोग से पीड़ित रह चुका हू।

भय से चिता होती है। चिता आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छी नहीं। इससे आपके पेट की नसें अधिक प्रभावित होती हैं जिससे आपकी पाचन–शक्ति कमजोर होती जाती है जिसका परिणाम–उदरव्रण रोग का जन्म होता है।

डॉ जोजफ जो कि 'नर्वस स्टमक ट्रबल' नामक पुस्तक के लेखक हैं उनका कहना है कि उदरव्रण रोग का कारण आपका खाना–पीना नहीं बल्कि वह चिता है जो आपको अदर–ही–अदर खाये जाती है।

डॉक्टर डब्ल्यू सी अलवारिस का मत है कि उदरव्रण मनोवेगों के उतार–चढाव के साथ घटते–बढते रहते हैं।

इस दलील का कारण मोयो क्लिनिक के उदर रोगों से पीड़ित पन्द्रह हजार रोगियों की डॉक्टरी जाच है। इनमें से अस्सी प्रतिशत रोगियो की बीमारी का कारण शारीरिक नहीं था बल्कि डर चिता घृणा व्यर्थ की कल्पना ने उन्हे उदरव्रण रोग का शिकार बना दिया था।

उदरव्रण (अल्सर) रोग आपके स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुचाता है। प्रसिद्ध पत्रिका 'लाइफ' के अनुसार तो अल्सर विश्व के भयकर रोगों मे दसवे स्थान पर आता है।

पिछले दिनो मोयो क्लिनिक के डॉ हेरोल्ड सी हेवेन के साथ मेरा पत्र–व्यवहार हुआ था। अमेरिका के औद्योगिक क्षेत्रों के डॉक्टरों की एसोसिएशन के वार्षिक अधिवेशन में भाषण करते हुए उन्होने बताया कि 44 3 की औसत आयु वाले 176 कर्मचारियो तथा प्रबधको की स्थिति का अध्ययन करने पर पता चला कि उन प्रशासको मे से एक तिहाई से भी कुछ अधिक तनावपूर्ण जीवन–सम्बन्धी तीन रोगों में से किसी एक रोग से पीड़ित थे। यह रोग है– हृदय रोग अतड़ियो की खराबी और रक्तचाप। जरा सोचिए कि हमारे एक तिहाई प्रबधक पैंतालीस वर्ष की आयु तक पहुचने से पहले ही हृदय रोग ब्लड प्रैशर अल्सर रोग के कारण अपने शरीर का नाश कर लेते हैं। कितनी महगी पडती है उनकी अपनी यह सफलता।

हृदय रोग अल्सर रोग के बदले में व्यावसायिक उन्नति खरीदने वाले इनसान भी कभी सफल हो सके हैं ? अपने स्वास्थ्य को खोकर यदि पूरे विश्व का राज्य भी पाया तो क्या पाया ? और आपने यह कभी नही सोचा होगा कि विश्व का राज्य पा लेने के पश्चात् भी वह आदमी अपनी भूख से अधिक कुछ खा भी पाया हो और न ही वह एक बार में एक से अधिक बिस्तर पर सो सकता है फिर इतना सब कुछ तो एक मजदूर को भी प्राप्त हो सकता है। वह एक मजदूर से अधिक सुख की नीद तो नहीं सो सकता। वह मजदूर उससे कहीं अधिक भोजन खाकर हजम कर लेता

है। इससे यह स्पष्ट है कि मैं भेलवामा में एक किसान बनना पसद करूगा मुझे किसी बड़ी कम्पनी का प्रबधक बनकर क्या मिलेगा ?

"यह भयकर रोग है।

नहीं चाहिए मुझे ऐसा बड़ा पद जो मुझसे मेरे सुख छीन ले मुझसे मेरी खुशिया छीन ले बस यही फैसला आपके लिए अधिक लाभदायक हो सकता है।

अब आपको सिगरेट बनाने वाले एक निर्माता की कहानी सुनाता हू। कनाडा के वन प्रात मे विश्राम करते हुए एक विश्वविख्यात सिगरेट निर्माता की हाल ही में दिल की धड़कन रुकने के कारण मृत्यु हो गयी। उस आदमी ने लाखो डॉलर की सम्पत्ति जमा की और अत मे उसे छोड़कर स्वर्ग सिधार गए। उस आदमी की सफलता मेरे पिताजी की अर्जित सफलता से आधी भी नहीं है। वे किसान का जीवन व्यतीत करते थे उनकी मृत्यु नवासी वर्ष की आयु मे हुई। मृत्यु के समय वे निर्धन ही थे।

प्रसिद्ध मेयो बन्धुओ ने घोषणा की थी कि अस्पताल में आधे से अधिक रोगी स्नायु रोग से पीडित थे। मृत्यु के पश्चात् चीर–फाड द्वारा जब उनकी अतड़ियो की जाच की गई तो पता चला कि उनकी अतड़िया उतनी ही स्वस्थ थीं जितनी स्वस्थ जैक डैम्पी की हैं। अत इन स्नायु रोगियो की मृत्यु का कारण अतड़ियो का ह्रास न होकर असफलता चिता डर पराजय आदि के मनोविकार हैं। प्लेटो कहा करता था कि–

डॉक्टर सबसे बडी भूल यह करते हैं कि मस्तिष्क का उपचार न करके शरीर का उपचार करने मे ही लगे रहते हैं जबकि शरीर और मस्तिष्क परस्पर जुड़े हुए हैं और उनका एक–दूसरे से अलग उपचार नहीं किया जा सकता। रोग की पहचान तो तभी होगी जब हम दोनो की जाच करें।

इस महान सत्य का ज्ञान प्राप्त करने के लिए डॉक्टरों को तेईस सौ वर्ष लग गये। आजकल हार्म साइको सोमेटिक नामक एक विशेष प्रकार की चिकित्सा–पद्धति का विकास कर रहे हैं । इस नवीन पद्धति द्वारा रोगी के शरीर का ही नहीं बल्कि उसका मानसिक उपचार भी किया जाता है। यह उपयुक्त समय भी है कि नयी दिशा की ओर चलने का प्रयास करे क्योकि लाखों मानव चेचक कॉलरा प्लीहा बुखार जैसे अनेक कीटाणु जन्य रोगो का जिन्होने लाखों लोगों को मौत के मुह में धकेल दिया है बहुत कुछ तो उन्मूलन कर दिया गया है किन्तु चिता भय घृणा निराशा जैसे मानसिक रोगो को जन्म देने वाले कारणो को हमारे डॉक्टर अभी भी नहीं रोक पाये जबकि इन रोगो से मरने वाले लोगों की सख्या निरन्तर बढती जा रही है।

डॉक्टर कहते हैं कि भविष्य मे अमेरिका की आबादी के पाच प्रतिशत लोगों को अपने जीवन का कुछ भाग उन अस्पतालों में बिताना होगा जो मानसिक रोगियों के लिए बनाये गए हैं। गत द्वितीय महायुद्ध के दिनो मे भरती के लिए करीब सोलह–सत्रह प्रतिशत युवको को केवल उन मानसिक कमी के कारण ही भरती नहीं किया गया था।

आखिर इस रोग का कारण क्या है ? "इस प्रश्न का उत्तर अभी तक कोई नहीं दे सका किन्तु बहुत से रोगी केवल चिंता डर निराशा का ही शिकार होकर रोगी बन थे।

इस समय मेर सामने डॉक्टर एडवर्ड पोडोलस्की की लिखी स्टोप वरी एड गेट वेल नामक पुस्तक रखी हुई है। इसके कुछ मुख्य शीर्षक इस प्रकार हैं--

चिंता से ही रक्तचाप बढता है।

"गठिया रोग का कारण चिंता ही है।

"पेट को स्वस्थ रखने के लिए चिंता को छोड दो।

"चिंता जुकाम का कारण कैसे है ?

"चिंता और थायरोइड।

चिंता जन्य मधुमेह।

चिंता के विषय पर लिखी गई एक अन्य पुस्तक है-- 'मैन अगेन्स्ट हिम सेल्फ'। इसके लखक हैं मानस विज्ञान विशेषज्ञ मैयो बन्धुओ मे से एक डॉक्टर काल मेनीजर। इस पुस्तक मे उन्हाने एक अत्यत आश्चर्यजनक रहस्य का उदघाटन किया है। उन्होने बताया कि किस प्रकार विनाशकारी मनोवेगो को अपने ऊपर हावी होने देकर हम अपने को कष्टों मे डाल देते हैं। यदि आप अपने ही विरुद्ध काम नही करना चाहते तो इस पुस्तक को खरीदकर एक बार जरूर पढ़ ले।

चिंता बड--से--बड़ अच्छे शरीर वाल लोगो को भी रोगी बना देती है। जनरल ग्राट को इस बात का पता अमेरिका के गृह--युद्ध के आखिरी दिनो म इस तरह स लगा-- ग्राट नौ मास से रिचमाड का घेरा डाले पड़ा था। जनरल के थके--हारे सैनिक सुबह का नाश्ता कर चुके थे। सारी रेजीमेंट पलायन कर रही थी कुछ लोग अपने खेमो में पड़े रोते--पीटत प्रभु से प्रर्थना कर रहे थे। भयकर वातावरण उन्ह घेरे हुए था। वे अपने जीवन के अत के निकट पहुच चुक थे। ऐसी हालत स घबराकर उन्हाने रिचमाड के कपास और तम्बाकू के गोदामों में आग लगा दी इसके साथ ही गोला--बारूद को भी आग लगा दी गयी। एक ओर भयकर आग की लपटें ऊची उठ रही थी दूसरी आर डर के मारे सैनिक वहा से भाग रहे थे। इधर सेरीडेन की घुड सवार सेना रेल की पटरियो पर चलती और राशन की गाड़िया का खाली करती हुई आगे बढ़ रही थी उधर जनरल ग्राट सब ओर से घेरा डालकर उनका पीछा कर रहा था।

सिरदर्द के रोग के कारण ग्राट अपनी सेना से पिछड़ गया। वहीं एक खेत पर बने मकान मे उसे ठहरना पडा। कान्फडरेटस सब ओर से घेरा जा चुका था। उसने अपनी डायरी मे इस घटना के बारे मे इस प्रकार लिखा है--

"मै सारी रात अपने पाव को गर्म पानी से धोता रहा कलाइयों और गर्दन के पिछले भाग पर सरसों के तेल की मालिश करता रहा मुझे आशा थी कि सुबह तक मैं बिलकुल ठीक हो जाऊगा।

हुआ भी यही था सुबह होने तक वह पूर्णरूप से स्वस्थ हो चुका था परन्तु

इसका कारण गर्म पानी और सरसों का तेल नहीं था। इसका कारण था– बागी जनरल का यह सदेश जिसमें उसने आत्मसमर्पण की पेशकश की थी। उसकी सफलता ने ही उसके सारे रोग तथा सारी चिताए दूर कर दी थीं।

उस घटना के सत्तर वर्ष के पश्चात् रूजवेल्ट मत्रिमडल के वित्त विभाग के उपसचिव हैनरी मोरगेन को भी लगा कि उसकी बीमार रहने और सिर को चक्कर आने की चिता बनी रहती है। उसने अपनी डायरी मे लिखा है कि–अमेरिकन राष्ट्रपति गेहू के दाम बढ़ाना चाहते थे अत उन्होंने 44 लाख टन गेहू एक ही दिन में खरीद लिया। इसी बात को लेकर मुझे बहुत चिता हुई। जिस समय यह सारा काम पूरा होने जा रहा था उसी समय मेरा सिर घूमने लगा और मुझे चक्कर आ गया। उसी समय मैं घर चला गया और दो दिन तक सोता रहा।

मेरा एक पड़ोसी था जिसने शेयर बाजार के घाटे को मधुमेह रोग के रूप में लिया इस कारण उसने अपने शरीर को बुरी तरह रोगी बना लिया।

"ऐसा क्यो होता है ?

'चिता तो आपके शरीर को खा जाएगी।

'जब जीवन ही नहीं रहेगा तो आपकी यह सब आशाए टूट जाएगी कुछ भी नहीं बचेगा। फिर क्यो चिता कर रहे हो? चिता को अपना सबसे बड़ा शत्रु क्यों नहीं मानते हो ?

आपको यह बात बता देना जरूरी समझता हू कि चिता का प्रभाव दातों पर भी पडता है। एक बार आई एल मेकुगोनिग ने अमेरिकन डेटल एसोसिएशन के सामने भाषण करते हुए बताया कि चिता भय और क्रोध से उत्पन्न क्लेश शरीर से कैल्शियम के सतुलन को नष्ट कर के दातों को रोगी बना सकते हैं' – अपने एक रोगी के बारे मे बताते हुए कहा कि–

उसकी पत्नी अचानक ही बीमार पड़ गई। उस बीमारी से पहले रोगी के दात बिलकुल ठीक थे लेकिन जब उसकी पत्नी तीन सप्ताह तक अस्पताल में रही बस उसी चिता के कारण उसके दातों मे नौ दरारे पड़ गईं। इससे यह बात पूर्णरूप से स्पष्ट हो जाती है कि मानव चिता का यह प्रभाव मानव शरीर के हर भाग पर पड़ता है। कई बार ऐसे रोगी भी मैंने देखे हैं जो मृत्यु से डरकर चिता मे डूब जाते हैं। ऐसे क्यो होता है ? इसलिए कि हमारे शरीर का सचालन करने वाली थायराइड ग्रन्थि अपने स्थान से हट जाती है। इस से हृदय की धड़कन तेज हो जाती है और मानव शरीर भट्टी की तरह जलने लगता है। यदि समय पर इसका उपचार न किया जाए तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

कुछ दिन पहले मैं इसी प्रकार के रोगी मित्र से मिलने गया तो उसकी हालत देखकर मैं इस रोग के स्पेशलिस्ट के पास गया। मैंने उस डॉक्टर के कमरे के बाहर दीवार पर लिखा दखा–

विशुद्ध धर्म नीद सगीत तथा विनोद
आदि मनोरजन एव सुख के बड़े साधन हैं।

यदि आप स्वास्थ्य और सुख की कामना करते हैं तो
प्रभु पर पूर्ण विश्वास रखे मजे की नीद सोते रहे।
मधुर सगीत का आनन्द ले। और
जीवन को एक सुख और आनन्द का साधन मानकर चले
तो फिर आपके लिए खुशी के सारे द्वार खुले है।

मैंने इन पक्तियो को एक कागज पर लिखकर अपनी जेब मे डाल लिया और फिर डॉक्टर के पास गए तो उसने सबसे पहले प्रश्न किया कि किन कारणो से आपको यह कष्ट हुआ ? जैसे ही मेरे मित्र ने अपने इस दु ख का कारण डॉक्टर को बताया तो उसने मेरे मित्र को सावधान करते हुए कहा– यदि आपने चिता न छोडी तो हृदय रोग उदरव्रण मधुमेह तथा अन्य बीमारिया भी आपके शरीर को चिपक जाएगी। असल मे यह सब बीमारिया एक–दूसरे की सगी हैं और इनकी जननी केवल चिता ही है।

मेले ओवेरोन जिन्होने एक भेंट में मुझे बताया कि– "मैं चिता कभी नहीं करती क्योंकि मुझे पता है कि यह चिता मेरे सौन्दर्य को नष्ट कर देगी। यही सौन्दर्य तो चित्रपट का सबसे बडा गुण है। उन्होंने अपने जीवन के बारे मे आगे चलकर बताते हुए कहा कि अपने जीवन के प्रारभिक वर्षों मे जब फिल्म जगत मे प्रवेश किया तो उस समय मैं बहुत चितित और डरी हुई थी में भारत से आयी थी। लन्दन मे अपनी जीविका की तलाश में थी। मेरा कोई भी जानने वाला नहीं था। कुछ निर्माता–निर्देशको से मैं जाकर मिली परन्तु एक ने भी मुझे काम नहीं दिया। जो पूजी मेरे पास थी वह धीरे–धीरे समाप्त होने लगी और एक दिन ऐसा भी आया जब यह पूजी समाप्त हो गयी। कुछ दिन तो बिस्कुट और पानी के सहारे काटे अब मेरे पास चिता के सिवाय था ही क्या ? अकसर अकेले में मैं अपने से कहती कि–

'तुम भी कितनी पागल हो जो इतनी दूर से आकर फिल्मी दुनिया मे प्रवेश करना चाहती हो। न तो इधर तुम्हारा कोई जानने वाला है न ही कोई इस लाइन का अनुभव है। तुमने अभी तक कोई अभिनय किया ही नही केवल अपनी सुन्दरता को ही साधन मानकर भला कोई लडकी अभिनेत्री बन सकती है ?

मैं यह सोचती हुई शीशे के सामने जाकर खडी हो गयी। चिता का बुरा प्रभाव साफ मेरे चेहरे पर नजर आ रहा था। इसे देखकर मैंने मन–ही–मन मे कहा–बहुत जल्द मुझे अपने इन हालात को रोकना होगा मेरे पास केवल यही सुन्दरता ही तो बची है जो मुझे फिल्मो मे प्रवेश दिला सकती है। यदि यह अतिम पूजी भी लुट गयी तो मैं कही की भी नही रहूगी।

यह चिता मेरी सुन्दरता की सबसे बडी शत्रु है यह इसे नष्ट करके ही छोडेगी। इसके कारण ही चेहरे पर झुर्रिया पड जाती हैं सिर के बाल समय से पूर्व सफेद हो जाते हैं। धीरे–धीरे वे झडने भी लगते हैं।

आज अमेरिका मे हृदय रोग सबसे घातक रोग है। गत महायुद्ध के दौरान कोई

तीन लाख के करीब सैनिक युद्ध में काम आ गए थे। कमाल की बात तो यह है कि उन दिनो ही कोई दस लाख प्राणी हृदय रोग से मारे गए थे और उनके दिल के रोग का एक बड़ा कारण था। 'चिता एव तनावपूर्ण जीवन'। इस दिल की बीमारी के बारे में तो एलेग्जी केरेल ने कहा था–

'जो लोग चिता से लड़ना नहीं जानते तो उन्हें मौत का शिकार होना ही पड़ेगा।

दक्षिण में रहने वाले हब्शी और चीनी लोगों को हृदय रोग नहीं लगते क्योंकि वहा पर लोग हर प्रकार परिस्थितियों को धैर्य से स्वीकार करते हैं। हृदय रोग से मरने वाले कृषि मजदूरो की सख्या से बीस गुना अधिक सख्या हृदय रोगो से मरने वाले डॉक्टरों की है क्योकि यह डॉक्टर लोग तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं इसकी सजा उन्हें इस रूप में मिलती है।

विलियम जेम्स का कहना है कि–भगवान भले ही पापो को क्षमा कर दे परन्तु स्नायु सस्थान हमारी किसी भी भूल पर हमें क्षमा नहीं करता।

मैं आपको एक आश्चर्यजनक बात बताता हू, शायद इस पर आप विश्वास नहीं करे वह बात यह है कि अमेरिका मे हर वर्ष आत्महत्या करने वालो की सख्या पाच प्रमुख भयकर रोगों से मरने वाले लोगो की सख्या से भी अधिक है।

"इन आत्म–हत्याओं का मूल कारण क्या है ?

"केवल चिता।

युद्ध के दिनो मे जब सगदिल चीनी शासको को अपने वन्दियों को कष्ट देना होता था तो वे लोग उनके हाथ–पाव बाधकर निरतर टपकने वाले मटके के नीचे बेठा देत थे पानी उन पर रात–दिन टपका करता था। आखिर वह पानी की बूदें हथौडे की भाति उनपर गिरतीं और उन्हें पागल बना देतीं। स्पेन में भी अपराधियों को दण्ड देने का यही रास्ता अपनाया गया था जर्मन खूनी शासक हिटलर भी युद्ध–बदियो को ऐसी ही सजा देता था। चिता भी पानी की बूदों की भाति गिरने वाली एक सजा है। निरतर चिता के शिकार लोग या तो पागल हो जाते हैं या फिर मर जाते हैं।

जिस समय मैं मिसौरी में एक देहाती युवक था बिली सडे नामक एक व्यक्ति नर्को की पीडा के बारे मे सुनाया करता था। उसे सुनकर मैं डर के मारे अधमरा हो जाता था। चिता से बड़ा रोग और कौन–सा हो सकता है? यदि आपको कभी यह रोग लग जाए तो आप यत्रणा और पीड़ा से इतना तड़पने लगेगे कि दातों के इन्फरनों की चीख भी आपकी चीख के मुकाबले मे केवल 'बेव्ज इनटॉय लेड' की चीख के समान नगण्य लगेगी और तब आप मन–ही–मन में कहने लगेंगे–

"हे प्रभु! यदि इस बार इस दर्द से पीछा छूट जाए तो भविष्य में कभी चिता न करूगा।

यदि आप सदा खुश और स्वस्थ रहना चाहते हैं और लम्बी आयु प्राप्त करना चाहते हैं तो मैं आपको एक बार फिर डॉ एलग्जी का हवाला दे रहा हू, उनका यह

कहना है कि–

आधुनिक नगर के शोरगुल मे जो प्राणी आतरिक शाति कायम रख सकते हैं उन्हें स्नायु रोग कभी नही हो सकता।

अब आप ही बताए कि आप इन महानगरिया मे रहकर शान्त रह सकते हैं? यदि आप सामान्य प्रवृत्ति के व्यक्ति हैं तो आप ऐसा करने मे सफल हो सकते हैं। हममें ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपने अदाज से अधिक शक्तिशाली हैं। इस बारे मे थोरो ने अपनी पुस्तक 'वार्ल्डन' में कहा है कि–

अपनी शक्ति और प्रयत्नों से जीवन को उन्नत बनाने के लिए उत्साहवर्धक प्रेरक शक्ति मैंने और कहीं नहीं देखी। यदि मानव श्रद्धा के साथ अपनी आकाक्षाओ एव सपनो की दिशा में चलता रहे और जिस जीवन की उसके मन मे इच्छा प्रकट हुई है उसे वह जीवन जरूर प्राप्त होगा।

यह बात सत्य है कि इस पुस्तक के पाठो में भी इच्छा–शक्ति और आतरिक स्रोत उतनी ही मात्रा में हैं जितनी मात्रा मे ओल्गा के 'जार्वी' मे हैं। मैं एक ऐसी महिला को जानता हू जिसने बुरे–से–बुरे हालात में भी अपने निकट चिता को नहीं आने दिया। ऐसे लोगो से प्रेरणा पाकर अनेक लोग चितामुक्त हो जाते हैं। अब मैं आपको जार्वी की कहानी सुनाता हू। यह कहानी स्वय उसने मुझे भेजी थी जो इस प्रकार है–

"साढ़े आठ वर्ष पूर्व डॉक्टरों ने कह दिया था कि मुझे कैंसर हो गया है इसलिए अब जब तक आप जीवित हैं तब तक आप को इस प्रकार पीड़ा सहन करके ही जीना होगा। हर डॉक्टर के पास यही जवाब था। अब तो मुझे यह नजर आ रहा था कि मौत अपने जबडे खोले मेरे सामने खड़ी है। मैं मरना नही चाहती थी मैंने डॉक्टर के पास जाकर उसके सामने अपने सारे दुख बता दिए।

देखो श्रीमती यदि तुम्हें मरना ही है तो फिर मौत की चिता छोड दो। अपने मस्तिष्क में यह बात बैठा लो कि अब मैं मरने से नहीं डरूगी– बस यही सोचकर खूब मजे से खाओ पियो मौज मारो। बस अब तो इस छोटे से जीवन में जितने आनन्द ले सकती हो ले लो।

उसी दिन से मैंने अपने जीवन के मार्ग को बदल डाला। खाना अच्छे–से–अच्छा। *चिता को बिलकुल भुला दिया। हर समय खुश रहती। यह बात मैंने अपने मस्तिष्क* से निकाल दी कि मैं कभी बीमार भी थी। कैंसर रोग के चमत्कारी उपचारो मे से एक का अनुभव प्राप्त कर लिया था और–

मैं उस समय से ही स्वस्थ रहने लगी। इतनी खुश रहने लगी जैसे मुझे आज तक कोई राग ही नहीं लगा इस महान कार्य के लिए मैं डॉक्टर मैके की आभारी हू जिसने इन प्रेरक और उत्साहवर्धक शब्दो द्वारा मेरा उपकार किया। डॉक्टर ने कहा था–

सत्य को देखकर आखें बद मत करो हर प्रकार के हालात का मुकाबला करो और हर रोग से छुटकारा पाने का प्रयत्न करो। सफलता आपको अवश्य मिलेगी परन्तु

इसके लिए दृढ विश्वास की जरूरत है। इस विश्वास की शक्ति से तो इनसान भगवान को भी पा लेता है।

यह बात हर समय याद रखें कि–

"जो लोग मौत से डरते हैं रोगों से चिंतित हैं ऐसे लोग अधिक समय तक जीवित नही रह सकते।

"जो मौत अटल है उसे कोई रोक नहीं सकता। फिर उससे डरने की क्या जरूरत है ?

जब मौत आएगी तभी देख लेंगे समय से पूर्व ही अपने–आपको मौत के हवाले करने का क्या लाभ है।

जो चिंता आपको कष्ट देती है जिससे आप मृत्युलोक मे पहुच सकते हैं उससे आप घृणा करें उसे दूर भगा दें । तभी आप शांति से जी सकेंगे।

प्रथम भाग
के कुछ महत्त्वपूर्ण चिंता मुक्त अंश

चिंता क्या है ? और उसके उपाय

1

यदि आप चिंता से बचना चाहते हैं तो वही करें जो सर विलियम ओसलर ने किया था, यानि "आज को ही जीवन समझे कल की चिंता करके आज की खुशियो को क्यों जलाते हैं।"

2

"यदि आप चिंता के आगे बेबस और मजबूर हो गये हैं तो "विलियम के विचारों को साथ लेकर आगे बढ़ें।

"मन में प्रश्न करे कि समस्या का समाधान न मिलने पर क्या हो सकता है।"

"यदि जरूरी हो तो मन में उस बुरे को भले में बदलने का प्रयास करें। साहस और परिश्रम–यही आपके सच्चे साथी हैं।"

3

चिंता के कारण आप अपने स्वास्थ्य का जो नाश कर रहे हैं कभी आपने सोचा कि स्वास्थ्य करोड़ो के बदले मे भी नही मिलता। बस चिंता छोड़ो।

❑❑❑

कौन ? कहा ? कैसे ?

क्या क्यों और कब ?

यह छ मेरे सच्चे साथी हैं। मुझे सिखाया सब

"रुडयार्ड किपलिंग"

चिंता मुक्त कैसे हों

क्या आप समझते हैं कि इस पुस्तक के भाग–एक में जो एच केरियर के जीवन से सीखा क्या उससे आप चिंता मुक्त हो सकते हैं ?

इस प्रश्न का उत्तर यह है कि कई प्रकार की चिंताओं से बचने के लिए आप को तीन मूल सिद्धातों को अपने जीवन का अग मानकर आगे बढ़ना चाहिए।

1 तथ्यों का सग्रह कीजिए।

2 तथ्यो को समझिए सोचिए विचार करिए।

3 मन में दृढ निश्चय करके यह निर्णय करे कि मैं चिंता को अपने पास नहीं आने दूगा।

क्या आप जानते हैं कि महादार्शनिक अरस्तु ने भी इन नियमों का प्रयोग किया था और उन्होने हर प्राणी को यही शिक्षा दी थी कि यदि अपने जीवन को नर्क बनाने वाले हालात से लड़ना है तो पहले चिंता और निराशा को मन से भगा दो और अपने

अदर ऐसा साहस पैदा करो कि–"मैं यह सब कर सकता हू, दुनिया की कोई भी चीज मेरा रास्ता नही रोक सकती।

साहस से आप हर उस काम पर विजय पा सकते हैं जो आपको देखने में बहुत कठिन लगता है।

स्वर्गीय हरबर्ट ई हॉक्स का मत है कि–

'सबसे पहले हम सत्य तथ्यो के बारे में सोचते हैं कि इनका सग्रह क्यो करते हैं ?

यह काम हम इसलिए करते हैं कि जब तक हमारे सामने असली सत्य का चेहरा नही आ जाता तब तक हम किसी भी समस्या का हल बुद्धिमानी से नहीं निकाल सकते। सत्य के कारणो तक पहुचने से पहले हम उलझकर रह जाते हैं। हॉक्स कोई साधारण व्यक्ति नही थे। वह कोलम्बिया कॉलेज के डीन थे उन्होने करीब बाईस वर्ष तक उस पद पर काम किया था और उन्होंने बीस लाख विद्यार्थियो की चिताओ तथा अन्य कठिनाइयो को समझा और उन्हें दूर करने का पूरा प्रयत्न किया। उन्होने बताया कि उलझन चिता का असली कारण है। अपने इस विचार के प्रमाण मे उन्होने कहा–

'ससार मे आधी चिता तो लोगो को इसलिए होती है कि वे बिना किसी बात की गहराई में पहुचे ही उसके बारे मे फैसला कर लेते हैं। जरा सोचो जो बात आज से चार दिन बाद होनी है उसके बारे में आज ही कैसे फैसला हो जाएगा ? उसके बारे मे आज ही चिता करके दु खी होने की क्या जरूरत है ? हो सकता है इन चार दिनो मे कुछ ऐसे हालात पैदा हो जाए कि वह मसला–बाकी ही न रहे वह समस्या अपने आप सुलझ जाए।

मैंने डीन हॉक्स से प्रश्न किया था–

"क्या आपने चिता से पूर्ण रूप से मुक्ति पा ली है ?

'हा मैं ईमानदारी से कहता हू कि मेरे मन में किसी प्रकार की कोई चिता नहीं और मैं यह बात एक बार फिर खुलकर कहता हू कि यदि कोई भी व्यक्ति इस जीवन के असली रूप को जान ले तो उसे चिता की कोई जरुरत ही नहीं पडती। जीव का सत्य क्या है ? यह बात जो नही जानता वही चिता का शिकार होता है।

टामस एडिसन ने इस बारे मे बहुत बडी बात कही थी। उनका कहना है 'कि सोचने के झझट से बचने के लिए कोई भी व्यक्ति सरल ओर शीघ्र होने वाला उपाय ढूढ निकालता है और कदाचित हम यदि इनकी परवाह करते भी हैं तो शिकारी कुत्तों की भाति हम उन विचारो के पीछे भागते हैं जिनका समर्थन हमारा मन पहले ही कर चुका है। वास्तव में हमें उन तथ्यो की ही जरूरत रहती हे जो हमारे व्यवहार एव कृत्यों का अनुमोदन करे हमारी इच्छित कल्पना के अनुकूल हों।

आन्द्रे मोरिस का कहना है कि–

"हमें ये ही सब बाते सत्य लगती हैं जो हमारी अपनी इच्छाओं के अनुकूल

हों परन्तु जो उनके प्रतिकूल हों वे बाते हमे अच्छी नही लगतीं।

ऐसी हालत मे यदि हमें अपनी उलझनो का कोई हल न मिले तो फिर हैरानी की क्या बात है । अगर हम अपने मन मे यह धारकर चलें कि दो और दो पाच होते हैं तो फिर निश्चय ही गणित की एक साधारण समस्या भी हमारे लिए उलझन बनकर रह जाएगी इस दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो दो और दो–पाच या पाच हजार पर अडे रहते हैं और इससे अपने तथा अन्य लोगों के जीवन में परेशानिया घोल देते हैं।

अब ऐसे में हमे क्या करना चाहिए ?

हमे अपनी भावनाओं को विचारो से अलग कर देना चाहिए। डान हॉक्स के मन के अनुसार–अपने जीवन की हर उलझन का हल गहराइयों में जाकर ठडे दिमाग से सोचना चाहिए।

चिता की हालत में यह सब करना इतना सरल नहीं है इसलिए मैं आपको कुछ नियम बता रहा हू जिनके पालन से आप अपने को चिता की आग से बचा सकते हैं।

1 सत्य को जानने से पूर्व यह सोच ले कि यह काम मैं किसी अन्य व्यक्ति के लिए कर रहा हू, इससे मुझे प्रमाण के प्रति निष्पक्ष एव शात दृष्टिकोण अपनाने तथा भावना मुक्त होने में सहायता मिलती है।

2 चिता में डालने वाली किसी भी समस्या के सम्बन्ध में खोज करते समय मैं *यह सोच लेता हू कि मैं एक वकील हू और विरोध–पक्ष की ओर से पैरवी करने* जा रहा हू। इसका अर्थ यह है कि मैं अपने विरुद्ध सारे तथ्य जुटा लेता हू।

यह बात तो याद रखने योग्य है– बिना किसी प्रमाण के न तो आप और न ही मैं और न ही आइन्स्टीन और न हमारी सुप्रीम कोर्ट किसी समस्या पर अपना निर्णय दे सकते हैं। टामस एडिसन इस बात को भली–भाति जानता था। यही कारण था कि उसकी मृत्यु के पश्चात् उसकी समस्या–सम्बन्धी तथ्यों से भरी दो हजार पाच सौ डायरिया मिली थीं। अब आप ही फैसला करें कि मानव जीवन की उलझनो का रहस्य क्या है ?

यदि आप इन समस्याओ से मुक्ति पाना चाहते हैं तो सबसे पहले उसके कारणो की खोज करें।

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि दुनिया भर के कारण जान लेने के पश्चात् भी हमारा उद्देश्य सिद्ध नही होगा जब तक कि हम उनका पूरा ज्ञान और विश्लेषण न कर लें। इसके लिए आप सबसे पहले अपनी समस्या को एक कागज पर लिख लें फिर उसके बारे मे कारण और समाधान भी तलाश करते रहे।

इस विषय में मैं आपको इस बारे में एक ज्ञान की बात बताता हू। चीनियों में एक कहावत है "एक तस्वीर और दस हजार शब्द बराबर होते हैं।

मान लो कि जो बात मैं आपको बता रहा हू उसके स्थान पर यदि मैं आपको

एक तस्वीर दिखा दू जिसमे कोई व्यक्ति इसी बात को कार्यरूप दे रहा हो तो..?

गेलन लिथफील्ड का ही उदाहरण लीजिए।

मैं उस आदमी को कई वर्षों से जानता हू। वह देश के प्रमुख व्यापारियों में से एक है। जब जापानियों ने चीन पर हमला किया था उस समय वह चीन में था। एक बार जब वह मेरा मेहमान बनकर ठहरा हुआ था तो उसने मुझे यह घटना सुनाई थी-

"पर्ल हार्बर के कुछ ही दिनों के पश्चात् जापानी शघाई में उमड़ने लगे। मैं वहा एशिया जीवन-बीमा कम्पनी का मैनेजर था। उन्होंने हमारे पास एक सैनिक प्रबधक भेजा। वह एडमिरल था। उसने मुझे कम्पनी की सम्पत्ति को लिक्वीडेट करने में सहायता दी थी। मेरे पास अन्य कोई रास्ता नहीं था या तो मैं उसकी बात मान लेता या फिर मरने के लिए तैयार हो जाता।

मैंने उसकी बात मानने में ही भलाई समझी और उससे पूर्ण सहयोग करने को तैयार हो गया। परन्तु मेरा मन इन जापानियों से दोस्ती करने के लिए तैयार नहीं था क्योंकि मुझे पता था। जापानी हमारे शत्रु हैं वे लोग हमारी कम्पनी के धन को हड़पने के लिए रास्ता तलाश कर रहे हैं। उनको एक बहाने की तलाश थी।

एक दिन उनको यह बहाना मिल गया था। हमारी कम्पनी के हिसाब मे जो धन जमा था उन पर उन्हें सदेह हो गया कि हम लोग इसमें कुछ हेरा-फेरी कर हैं। जापानियो के बारे में तो इस बात का सब को पता था कि वे केवल गोली की भाषा मे ही बात करते हैं इसलिए इनसे जान बचाना इतना सरल नहीं।

यदि मेरे स्थान पर कोई और होता तो घबराकर कब का दम तोड़ देता क्योंकि मैंने सदा धैर्य से काम लेना सीखा था एक लम्बे समय से मैं हर रोज यह प्रश्न टाइप राइटर पर टाइप करके उनके उत्तर स्वय ही लिखता रहता-

1 चिता का कारण क्या है ?

2 मैं इसका क्या उपाय कर सकता हू।

पहले पहल तो मैं बिना लिखे ही इन प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयत्न करता रहा फिर मैंने सोचा कि इनका उत्तर लिखकर देना चाहिए इससे विचार अधिक स्पष्ट हो जाते हैं-

उस दिन मैंने अपने टाइप राइटर पर जाकर यह प्रश्न टाइप किया-

"मैं चितित क्यो हू ?

उत्तर-मुझे इस बात का डर है कि कल सुबह होते ही मैं जेल में बद कर दिया जाऊगा।

फिर इससे बचने का उपाय क्या है ?

उत्तर-मैंने अपने लिए चार रास्ते सोचे हैं।

1 सबसे पहले मुझे एडमिरल को समझाने का प्रयत्न करना चाहिए-हो सकता है उसे मेरी बात समझ में आ जाए।

2 मैं यदि यहा से भाग निकलने का प्रयत्न करू तो हो सकता है जापानी लोग मुझे गोली मार दे।

3 मै अपने इसी कमरे मे पडा रहू और दफ्तर न जाऊ। परन्तु इससे एडमिरल को मुझ पर शक हो जायेगा और वह बिना मेरी दलील सुने अपने सिपाहियो से पकडवाकर मुझे ब्रीज हाऊस मे बन्द करा देगा।

4 या मैं रोज की तरह ऑफिस जाऊ। हो सकता है एडमिरल को मेरे कारनामो का ख्याल ही न आये या अब तक उसका गुस्सा शान्त हो चुका हो। जो भी हो ऑफिस जाकर ब्रीज हाऊस से बचने के वो मौके तो मैं प्राप्त कर ही सकता हू।

जब दूसरे दिन सुबह मैं दफ्तर गया अपने कैबिन मे बैठ कर एक बार फिर एक–एक बात पर विचार करने लगा। फिर सहसा मेरी आत्मा ने मुझे आवाज दी–

तुम क्यो बेकार मे घुले जा रहे हो जो कुछ होने वाला है वह तुम्हारी इस चिता से रुकेगा तो नही फिर डरे तो वह जो अपराधी हो। धैर्य रखो और प्रतीक्षा करो कि वह एडमिरल क्या करता है ?

मैंने आत्मा की आवाज को सुना और उसी समय अपने–आपमे एक नयी शक्ति को आते महसूस किया– वह शक्ति थी आत्मविश्वास।

इसी आत्मविश्वास के कारण मेरी बुद्धि पहले से कही अधिक तेज हो गयी और मैंने अपने मन मे आए भय को बाहर निकाल फेंका।

अब मैं एडमिरल के सामने डरा हुआ नही बल्कि बहुत खुश खडा था कोई चिता नही थी कुछ डर नही था। मुझे बार–बार अहसास हो रहा था कि–

किसी निश्चित ध्येय पर पहुचने के लिए तथा उसे प्राप्त करने की असफलता तथा पागल बना देने वाली उलझन और चक्कर से अपने को रोकने की अयोग्यता मानव को स्नायु रोग तथा जीवन को नर्क की ओर धकेल देती है। मेरा तो यह अनुभव है कि पचास प्रतिशत चिताए आत्मविश्वास पैदा होते ही भाग जाती हैं। चिता का मूल नाश करने के लिए मैंने यह चार नियम बना रखे हैं–

1 अपनी चिता को कागज पर लिखो।
2 फिर उसका उपाय लिखो।
3 अब क्या करना चाहिए ? यह निश्चय करो।
4 अपने उस निर्णय पर उसी समय अमल करो।

गेलन लिचफील्ड आजकल न्यूयार्क की तीसरी जॉन स्ट्रीट की स्टार पार्क एड फ्री मेन इन्योरस कम्पनी के सुदूर पूर्व क्षेत्र के निर्देशक हैं। वह कम्पनी बहुत बड़े बीमे तथा फाइनेस का कार्य करती है।

। मैं बता चुका हू कि गेलन लिचफील्ड आज एशिया में प्रमुख अमेरिकन व्यवसायियो मे से एक हैं। उन्होंने स्वय इस बात को माना है कि उसकी इस सफलता मे उसके आत्मविश्वास का सबसे बड़ा हाथ है जिसके कारण वह चिता मुक्त हो गये। यदि मैं जापानियों और उस सैनिक अफसर के डर के कारण वहा से भाग जाता या

कम्पनी का काम बद कर देता तो..?

इसके परिणाम को आप भली–भाति जानते ही हैं। आज न मैं होता न यह ज्ञान आप तक पहुचा पाता।

विलियम जेम्स का कहना है कि–

एक बार निर्णय पर पहुचकर उसके परिणाम की चिता को अपने मन से दूर कर दें। यहा विलियम जेम्स ने चिता शब्द को क्षोभ का पर्यायवाची लिखा है। उसका भावार्थ यह है कि एक बार सावधानी तथा सत्य के आधार पर आत्मविश्वास की शक्ति से अमुक निर्णय पर पहुचकर उसी समय उसके पालन में लग जाए इस काम में देर मत करें चिता मत करें। पीछे की ओर एक कदम भी न जाने दें। अपने को सदेह के घेरे मे मत डालिए और कभी भी अपने आत्मविश्वास में कमी न आने दें।

ऐसे लोगों को सफलता ही मिलती है। असफलता सदा उन से दूर भागती है आत्मविश्वास..

आत्मविश्वास एक महाशक्ति का नाम है और वह महाशक्ति आप के शरीर के अदर ही भरी हुई है परन्तु खेद है कि आप की इस महाशक्ति को चिता जैसी चीज चाट जाती है।

फिर चिता को आप अपना सबसे बड़ा शत्रु क्यों नहीं मानते ?

एक बार मैंने ओक्लाहोमा के प्रसिद्ध तेल व्यापारी वेट फिलिप से पूछा था कि– आप अपने निर्णय का पालन कैसे करते हैं ?

उनका उत्तर इस प्रकार था–

मेरा मानना है कि निश्चित अवधि से अधिक अपनी समस्याओं पर सोचते रहने से चिताए और उलझनें अपना सिर उठा लेती हैं और फिर एक ऐसा समय आता है जब अधिक छान–बीन और सोच–विचार कष्टदायक और नुकसान करते हैं।

इसलिए जब भी हम अमुक निश्चय पर पहुच जाते हैं तो अपने–आपमें आत्मविश्वास भरकर अपना कार्य शुरू कर देना चाहिए।

यही है आपकी सफलता का रहस्य।

आत्मविश्वास ।

आत्मविश्वास।

अपनी चिंता स्वयं दूर करने के कुछ उपाय

मैं समझता हू कि व्यापारी वर्ग इस बात पर विश्वास नहीं करेगा कि अपनी चिता आप दूर कर सकते हैं। एक व्यापारी ने तो यहा तक कह दिया कि मैं पिछले

तीस वर्ष से व्यापार कर रहा हू, मगर अभी तक तो मुझे कोई ऐसा आदमी नहीं मिला जो मेरी चिंताओं को दूर कर सके।

आप ठीक कहते हैं अकसर लोग ऐसे ही सोचते हैं। आज से कुछ वर्ष पूर्व यदि कोई मुझे ऐसी बात कहता तो मैं भी यही सोचता और ऐसी बात कहने वाले से कहता–

रहने दो भाई शेख चिल्ली इन बातो मे क्या रखा है। यदि आप सच पूछते हैं तो मैं आपकी पच्चीस प्रतिशत चिंताए भी समाप्त नहीं कर सकता। क्योंकि आखिर मे तो आपको स्वय ही अपनी चिंताए दूर करनी होगी क्योकि जो भी व्यापारी चिंता से सघर्ष करना नहीं जानते वे अपनी जवानी मे ही मौत को प्यारे हो जाते हैं।

चित अपने आप में बहुत बड़ी समस्या है। ऐसी गभीर समस्या का यदि दसवा भाग भी समाप्त करने में मैं सफल हो जाता हू तो इसमें मेरी बहुत बड़ी सफलता होगी। मैं भी यह समझ लूगा कि मैंने बहुत बड़ा काम किया है।

अब मैं आपको यह बताने जा रहा हू कि किस प्रकार से एक कारोबारी प्रबधक ने अपनी पचास प्रतिशत चिंताए दूर कीं और साथ ही अपना सत्तर प्रतिशत समय भी बचा लिया जो कि वह कारोबार के बारे मे बुलायी गयी मीटिंगो मे खर्च किया करता था।

यह कहानी न तो काल्पनिक है न ही मनगढत। यह एक ऐसे जीवित इनसान की सत्यकथा है जिसका नाम लियोन शीमकीन है जो न्यूयार्क की बहुत– सी प्रकाशन सस्थाओं का भागीदार है तथा प्रबधक भी।

अब मैं उनकी आत्मकथा उनके शब्दो में ही आपके सामने रख रहा हू– 'पन्द्रह वर्ष पूर्व तक काम–काज का हर आधा दिन हमने अपने व्यापार–सम्बन्धी सम्स्याओं पर विचार–विमर्श करने में व्यतीत किया है। हम सोचते रहते कि– यह करें वह कर या फिर कुछ भी न करें... बस यही सोचते हुए अपनी सीटों पर आराम से बैठे रहते और आपस मे बहस करते रहते। अत मे मैं थक–हार कर टूट जाता तो मैं समझता कि अब तो जीवन भर मुझे इसी तरह धक्के खाने होंगे। यदि कोई मुझे ऐसा आदमी मिल जाए जो मेरी चिंताओ का कुछ भाग ही समाप्त कर दे-तो मैं उसे ही अपना मसीहा मान लू।

आखिर एक दिन ऐसा आ ही गया जिसे मैं चमत्कार ही कह सकता हू। अब मैं आपको इस चमत्कार का रहस्य बताना जरूरी समझता हू– सबसे पहले तो मैं यह कहूगा कि इन पन्द्रह वर्षों से प्रयोग में लाये जाने वाले उन कॉन्फ्रेंसों के तरीकों को मैंने बिलकुल छोड दिया है क्योंकि उन मीटिगों में अधिकतर लोग यही बातें करते थे कि– यह परेशानी कैसे दूर हो ? इस गलती को सुधारने के उपाय बताओ इन समस्याओं से कैसे निपटा जाए

इसका उपाय सरल है कि किसी भी समस्या वाले आदमी को चाहिए कि वह पहले अपनी समस्या को एक कागज पर लिख डाले मेरी समस्या क्या है ? और इस

समस्या का हल क्या है ?

जब मैं पहल कही कार्यप्रणाली पर विचार करता हू तो यह जानकर हैरान रह जाता हू कि मैंने समस्या के मूल आचरण को स्पष्ट रूप से जाने विना ही उस पर विचार करके उन परेशानी करने वाली मीटिगो में कितना कीमती समय नष्ट कर दिया अब एक और प्रश्न है। समस्या का सम्भाव्य समाधान क्या है ?

'उन मीटिगो मे एक आदमी एक हल वताता तो दूसरा आदमी झट से उस पर विवाद खडा कर देता इस प्रकार उत्तेजना बढ जाती और हममे एक विषय को लेकर लम्वी बातचीत होती आलोचना होती परन्तु उन सब बातो को कहीं लिखा नही जाता था ताकि हम उनपर गभीरता से विचार कर सकते।

आप किस समाधान की सलाह देते हैं ?

'मै उन बैठको मे ऐसे व्यक्ति को अपने साथ लेकर आता था जो लम्बे समय तक समस्या पर विचार करके थक चुका होता किन्तु जिसने कभी भी समस्या का कोई समाधान निकाला नही होता था।

अव मेरे साथी कभी शायद ही मेर पास कोई समस्या लेकर आते हैं। क्योकि उन्हे इन सब प्रश्नों पर पहले से ही विचार करना पड़ता है जिससे कि वे आधे से अधिक मामलों को तो अपने आप सुलझा लेते हैं शेष जो बच जाते हैं उनको मेरे पास लाकर धैर्य से सुलझा लेते हैं।

भूल कहा हुई है– इसे तलाश करने मे अब बहुत कम समय लगता है। मेरा एक दोस्त है जो बीमे के काम में बहुत होशियार है। उसका मत है कि अपनी चिताओं और उलझनो से छुटकारा पाने के लिए मैंने यही रास्ता अपनाया था। सबसे पहले अपनी हर चिता को मैं कागज पर लिखता फिर उसे दूर करने के उत्तर भी कागज पर लिखता। जबसे मैंने ऐसा करना शुरू किया तो मेरी हर चिता अपने आप मिटती चली गई और मेरा काम पहले से दुगुना हो गया।

मैंने मन–ही–मन में प्रश्न किया–आखिर समस्या क्या है ? और मेरी समस्या यह थी कि मैं अपने कारोबार के बारे में अलग–अलग लोगों से मिलता था जिससे मेरा समय भी अधिक नष्ट होता और आय भी कोई खास नहीं होती थी। इसका परिणाम यह निकलता कि सब लोगों से समय पर मिला नहीं जा सकता था जिससे मेरा कारोबार कम होता। यह चिता मुझे अदर–ही–अदर खाए जा रही थी।

मैंने सोचा कि इस चिता को कैसे दूर किया जाए ? मैंने इस समस्या का समाधान तलाश करने के लिए पिछले एक वर्ष का सारा पुराना रिकॉर्ड उठाकर देखा और उस पर गहराई से विचार–विमर्श करने लगा।

इस पुराने रिकॉर्ड के अध्ययन से मुझे यह लाभ मिला कि मैंने एक नयी खोज कर डाली। मैं यह जानकर हैरान रह गया कि मेरी सत्तर प्रतिशत बिक्री पहली मुलाकात मे ही बद हो गयी थी तथा तेइस प्रतिशत दूसरी मुलाकात मे अब बाकी सात प्रतिशत चौथी और पाचवी भेंट में जाकर समाप्त हो गयी। इतने लोगो से बार–बार भेंट करने

से मुझे काफी परेशानी भी होती थी।

ऐसे मे मैं क्या करता ? इस प्रश्न का उत्तर साफ था कि मैं अब घाटे वाले लोगों से मिलना बद कर दू और उस समय को किसी नए धधे में लगा दू ताकि मैं अपनी आय को बढ़ा लू।

मैंने अपने इस फैसले को अतिम रूप दे दिया और दूसरे दिन से फालतू लोगों का समय काटकर उसे नए धधों में लगाना शुरू कर दिया जिसका परिणाम बहुत ही अच्छा निकला। मेरी आधी से अधिक चिताए अपने आप ही कम हो गईं क्योकि मेरी आय काफी बढ़ गई थी।

जैसा कि मैंने आपको पहले भी बताया कि यह आदमी अमेरिका का बीमा कम्पनियों का सबसे बड़ा कारोबारी आदमी माना जाता है। अब आप स्वय ही जान ले कि उसकी सफलता का रहस्य क्या है ?

अब आपको भी यह सोचना होगा कि क्या आप अपनी चिताओं को दूर करने और कारोबार को लाभकारी बनाने के लिए इन चार नियमो का पालन करना चाहते हैं ?

चार प्रश्न इस प्रकार है–

1 आपकी समस्या क्या है ?
2 समस्या का हल कैसे हो सकता है ?
3 समस्या का कारण क्या है ?
4 समस्या में उलझें मत बल्कि उसे हल करने का प्रयास करें।

यही सफलता का रहस्य है।

इस पुस्तक से अधिक लाभ उठाने के लिए कुछ विशेष सुझाव

यदि आप इस पुस्तक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं तो इसके नियमों का पालन करने और उनसे लाभ उठाने के लिए किसी शर्त का रखा जाना जरूरी है बिना किसी शर्त के आप उससे कोई लाभ नहीं उठा सकते।

अब आपको यह भी जानना होगा कि ऐसी शर्त क्या है ?

वह शर्त है अपने जीवन के बारे में पूरा अध्ययन तथा चिता से दूर रहना गभीरता से अपनी उलझनों का अत करना। इसमें सफलता तो तब ही मिलेगी जबकि–

जब आप अपने को सदा इसकी याद दिलाते रहेंगे कि आप के यह सिद्धात कितने विशेष हैं इनकी सफलता का रहस्य क्या है ?

पहले अपने सामने एक चित्र खींचिए कि उन सिद्धातो का प्रभाव आपके जीवन

को कितना सुखी और चिंता मुक्त बना सकता है? आप मन-ही-मन में यह बात बार-बार जपते रहें कि-

मेरे मस्तिष्क की शांति मेरा सुख मेरी सारी आशाओं की पूर्ति मेरी आय का बढना चिंताओं से मुक्ति इस पुस्तक मे लिखे नियमों तथा ज्ञान के आधार पर ही मिल सकती है।

इसके लिए यह आवश्यक है कि आप इसके पहले अध्याय को पहले तो सरसरी नजर मे पढ़ जाए। इससे यह लाभ होगा कि आपके मन में दूसरा अध्याय पढ़ने की लालसा पैदा हो जाएगी। यह सोचकर इसे मत पढ़ें कि आप इसे केवल मनोरंजन के लिए ही पढ रहे हैं। बल्कि पहले से ही मन में यह धारणा बना लें कि-इस पुस्तक को पढकर मुझे चिंतामुक्त होना है अपनी उलझनों का अंत करना है।

-जो कुछ आप पढ़ चुके हैं उस पर गंभीरता से विचार करे और अपने मन में ही यह निर्णय लें कि इस पर आप क्या कर सकते हैं ? यदि इससे आपको लाभ होता है तो फिर इसका लाभ उठाने के लिए प्रतीक्षा मत करें।

पढते समय अपने हाथ मे लाल स्याही का पैन रखें जो भाग आपके जीवन में लाभ दे सकता हो उसके नीचे लाल लकीर खींच दें।

मैं एक ऐसे आदमी को जानता हू जो पिछले पन्द्रह वर्षों से एक बीमा कम्पनी का प्रबधक है वह हर मास अपनी कम्पनी के द्वारा जारी किये गए बीमे के सब कामों का बहुत ध्यान से पढता है। यह एक दिन की बात नहीं बल्कि वह वर्षों तक उनको पढता रहता है। उसने अपने इन अनुभवों की नींव पर यह लिखा है कि कारोबार की सफलता में सबसे बड़ा हाथ तो ऐसे कामों का ही होता है जिससे हमे लाभ हानि का पता चलता रहता है।

एक बार मैंने आम जीवन के सिद्धांतकला पर एक पुस्तक लिखने का निश्चय किया। इस पुस्तक को लिखने में करीब दो वर्ष लगा दिए फिर भी उस पुस्तक मे मैंने जो कुछ लिखा था उसे याद रखने के लिए बार-बार पढना पड़ता था जिस जल्दी से हम बातों को भूल जाते हैं उसे देखकर तो आश्चर्य होता है।

इसलिए यदि इस पुस्तक से जीवन के मूल सिद्धांतो के बारे में ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं तो एक बार इस पुस्तक को पढ़कर इसे फिर पढ फिर पढ़ें और सोचे कि हमे कैसे लाभ प्राप्त हो सकता है ?

जार्ज बर्नार्ड शॉ ने एक बार कहा था-

अगर आप किसी मानव को कोई बात सिखाना चाहते हैं तो वह कभी नहीं सीखेगा।

शॉ का यह कथन ठीक है क्योंकि सीखना तो एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम काम करके ही सीखते हैं इसलिए यदि आप उन सिद्धांतों पर पूर्ण अधिकार पाना चाहते हैं जिनको आप इस पुस्तक में पढ रहे हैं तो उनके बारे में कुछ करें। जब भी कभी किसी सिद्धांत से लाभ होता नजर आए तो उस सिद्धांत से लाभ उठाने का

ीका हाथ से न जाने दीजिए।

कुछ लोग इस प्रयोग से डरते भी हैं। उनके मन में एक अनजाना डर जन्म ने लेता है कि मैं एक लेखक होने के नाते यह बात अच्छी तरह समझता हू कि जो ाते अथवा जो सिद्धात मैने इस पुस्तक में लिखे हैं उन सब पर अमल करना तो रे बस मे भी नहीं है। मेरी पुस्तक कोई अतिम फैसला नहीं है। यह तो केवल आपकी ार्गदर्शक है। आप चाहें तो इससे अधिक–से–अधिक लाभ उठा सकते हैं। मैंने तो ापके जीवन के सुखों के द्वार खोले हैं। इनमे प्रवेश करके इस घर को बनाना सजाना ौर सवारना आपका काम है।

कुछ लोग केवल मनोरजन और टाइम पास करने के लिए पुस्तकें पढते हैं। ेसे लोगो से मैं क्षमा चाहूगा। उनके लिए यही अच्छा है कि इस पुस्तक न को पढे।

जो लोग कुछ सीखने और जीवन में आगे बढने के लिए इस पुस्तक को पढ़ते ैं उनसे मेरी यही प्रार्थना है कि वह इसे धैर्य से एकात मे बैठकर पढें। ऐसे अवसर र यदि आप की पत्नी भी आपको बीच में टोके तो उसे भी ऐसा करने से टोक दे।

इस पुस्तक के पात्रों विशेष रूप से उन पात्रो के जीवन से प्रेरणा ले जिन्होंने अपनी हर भूल को सुधारकर जीवन में आगे बढ़ने का मार्ग तलाश किया।

अब मार्ग तो आप स्वय ही तलाश करेगे। ज्ञान का सागर आपके सामने है मन आपका है भावना आपकी है कल्पना आपकी है साहस आपका है।

चिंता पर विजय पाने के कुछ सक्षिप्त सिद्धांत

1 चिता पर विजय प्राप्त करने के रिाए अपने हृदय मे एक ऐसी शक्ति पैदा करें जो पढी हुई बातो पर अमल कर सके।
2. आगे के अध्याय के पढने से पहले उस अध्याय को फिर से पढे जिसे आप पढ चुके हैं।
3 पढते समय बार–बार रुक–रुककर पढ़े और सोचें कि इस सिद्धात को प्रयोग में लाने से क्या लाभ हो सकता है?
4 जो सिद्धात अधिक लाभदायक हो उसे लाल पेन से निशान लगा दे।
5 हर मास पुस्तक को पढते रहे।
6 जब भी अवसर मिले इन सिद्धातो का पालन करे।
7 हर सप्ताह अपने जीवन पर दृष्टि डालें और इस बात की समीक्षा करें कि इन सिद्धातों की सहायता से आपने क्या लाभ उठाया ? यदि कहीं कोई कमी नजर आ रही हो तो उसे दूर करने का प्रयत्न करे अपनी सफलता के रास्ते में आने वाली हर बाधा को दूर करना आपका धर्म है।

दूसरे भाग की कुछ विशेष उपलब्धियां
चिंता मुक्त होने के नियम

1

हर चीज की गहराई में जाकर उसके मूल रोगो का कारण जानने का प्रयास कीजिए और इस बात को मत भूलिए कि ससार मे आधी चिंताओ का कारण तो यह है कि लोग अपने निर्णय के नीव को समझने की बजाए अपना निर्णय ले लेते हैं।

2

पहले हर चिंता का कारण तलाश करें।

3

अपने निर्णय का दृढ़ता से पालन करें उसे पूरा करने के मार्ग में हर बाधा को पूरी शक्ति से दूर करें।

4

जब कारोबारी समस्याओ पर विचार करना हो तो– इन प्रश्नो को लिखे–
समस्या क्या है ?
समस्या का कारण क्या है ?
समस्या का हल क्या है ?

भाग – 3

चिंता से बडा रोग इस ससार मे और कोई नही। दुख तो इस बात का है कि इस जानलेवा रोग को आप स्वय अपने शरीर के अदर पाल रहे हैं और फिर लोगो से यह कहते नही थकते–

'क्या करे हमारा तो भाग्य ही खराब है। जब देखो कोई–न–कोई रोग लगा रहता है।

'ऐसा लगता है इस ससार मे हमारे लिए दुखो के सिवाय और कुछ नही रहा।

जो कुछ भी सोचा है उसके विपरीत ही काम होता है– ऐसा क्यो ?

चिंता केवल चिंता ।

इससे पहले कि चिंता का देव आपको निगल जाए आप को इसे मिटा देना होगा।

परन्तु कैसे ?

इस प्रश्न का उत्तर आपको भाग तीन में ही मिलेगा।

8 पहले सोचो फिर करो

मैं उस रात को कभी नहीं भूल सकता जब मेरियन जे डगलस जो उसका असली नाम नही परन्तु कुछ मजबूरियो के कारण इस नाम को गुप्त रखना जरूरी हो गया है यह उस आदमी ने ही मुझसे कहा था जो कुछ वर्ष पूर्व मेरी कक्षा का विद्यार्थी था। अब मैं उसी की सच्ची कहानी सुना रहा हू, जो उसने अपने परिवार

पर पड़ी दो बार की मुसीबतों का हाल सुनाते हुए मुझसे बताया। उस पर पहली मुसीबत उस समय आयी जब उसकी आखों की पुतली उसकी पाच वर्ष की बच्ची इस ससार से चल बसी थी। इस सकट के कारण उसे और उसकी पत्नी को लगा कि वे इस मुसीबत को सहन नहीं कर पाएगे परन्तु उसके दस मास बाद भगवान ने हमारे घर मे एक बच्ची और दे दी। लेकिन प्रभु को हमारी यह खुशी भी मजूर नहीं थी चार दिन के पश्चात् फिर हमारी बच्ची को छीन लिया।

यह दोहरा सकट उनके लिए भारी मुसीबत का कारण बन गया। उसने कहा–यह दु ख मुझसे सहन नहीं हो सका। उसने अपने गम पर काबू पाने का प्रयास करते हुए कहा–मुझे उस समय ऐसा लगता था जैसे मेरा सारा शरीर शिकजे मे जकड़ा जा चुका हो यदि मेरा पाच वर्ष का एक बालक हमारे साथ न होता तो शायद हम उस गम मे घुल–घुलकर मर जाते।

एक दिन मेरा बेटा मेरे पास आकर बोला–

पिताजी क्या आप मेरे लिए एक नाव बना देंगे ? उस समय मेरा मन कुछ भी करने को नहीं था लेकिन छोटे बच्चे का मन रखने के लिए मैंने नाव को बनाना शुरू किया। बच्चे का खेल बडों की मुसीबत वाली बात थी। मैंने तीन घटे लगाकर उस नाव को तैयार किया मगर इन तीन घटों में मैं अपने हर कष्ट को भूला रहा। हर दु ख मुझसे दूर रहा।

इस नए परीक्षण ने मुझे उदासी और बेचैनी से मुक्ति दिलवा दी कई मास के पश्चात् मैं कुछ सोचने योग्य हो सका था। अब तो मुझे यह पूर्ण विश्वास हो गया था कि यदि इनसान किसी काम मे खोया रहे तो वह हर दु ख से मुक्ति प्राप्त कर लेता है। बस उसी दिन से मैंने यह प्रतिज्ञा कर ली थी कि–

'मैं अब हर समय काम में लगा रहूगा।

यही सोचकर मै रात को अपने घर के हर कमरे में गया और वही एक कमरे मे बैठकर अपने जरूरी कामो की सूची तैयार करने लगा। जो काम कई मास से रुके पडे थे उनको पूरा करने के लिए मैंने तैयारी शुरू कर दी। घर की सफाई करवाकर सारे कमरों को नए ढग से सजा दिया।

मैंने दो वर्षों में अपने घर के सारे काम पूरे कर लिए। इससे मेरा पूरा जीवन निराशा के भवर से निकल कर आशा के द्वीप जलाने लगा। मेरी सारी चिताए अपने आप दूर हो गईं वैसे भी जब आदमी काम मे लगा रहता है तो उसके पास चिता करने का समय रहता ही नही।

जब गत महायुद्ध उग्रता से चल रहा था चर्चिल को अठारह घटे काम करना पडता था तब उन्होने भी यही शब्द कहे थे जब किसी ने उनसे यह प्रश्न पूछा था–

'इतनी बडी जिम्मेदारी जब आपके सिर पर आ पडी है क्या उसके कारण आप चितित नहीं हैं ?

तो उन्होंने उत्तर दिया था– भाई! मेरे पास चिता करने का समय ही कहा बचता

है। जो काम मुझे करने हैं यदि उस समय को मैं चिता के अर्पण कर दूगा तो मेरे सारे काम नहीं रुक जाएगे ?

चार्ल्स कैटरीन का भी यही हाल था जब वह मोटर के लिए सेल्फ का अविष्कार कर रहे थे। हाल ही में उन्होंने अवकाश प्राप्त किया है। इससे पहले वे विश्व प्रसिद्ध जनरल मोटर्स के बडे प्रबधक के रूप मे काम कर रहे थे। जिन दिनो प्रयोग कर रहे थे उस समय चार्ल्स बहुत निर्धन थे।

उनकी गरीबी का यह हाल था कि अपनी प्रयोगशाला किसी पार्क के कोने में बना रखी थी और प्रयोगशाला का सामान खरीदने के लिए उन्होने अपनी पत्नी के पन्द्रह सौ डॉलर जो उसने नौकरी कर के जमा किए थे खर्च कर डाले। जब इनसे भी काम न चला तो पाच सौ डॉलर बीमा कम्पनी से उधार लेने पड़े।

मैंने उनकी पत्नी से पूछा कि "ऐसे बुरे दिनों मे भी आपको कभी चिता नहीं हुई थी ?

उनकी पत्नी बोली– "मैं तो उन दिनों बहुत ही चिंतित रहती थी कि मेरी तो रातों की नींद ही उड़ चुकी थी। परन्तु मेरे पति को तो कोई चिता ही नहीं थी वह तो चौबीस घटे अपने परीक्षणों में लगे रहते थे चिता करने का समय ही उन्हें कहा मिलता था।

महान वैज्ञानिक पास्टल ने पुस्तकालयो और प्रयोगशालाओं की शाति की बात कही है। यहा शाति क्यो रहती है ? इसलिए कि पुस्तकालयों और प्रयोगशालाओ में सब लोग खामोशी से अपने कामो में इतने अधिक खो जाते हैं कि उन्हे कोई दूसरी बात अथवा चिता करने का समय नहीं मिलता।

मनोविज्ञान का एक प्रमुख नियम है कि इनसान का दिमाग कितना भी बड़ा क्यों न हो परन्तु एक समय में वह केवल एक ही विषय पर सोच सकता है। फिर आप यह क्यों नहीं सोचते कि चिता के साथ आप और कोई भी अच्छा काम नहीं कर सकते। कोई भी आदमी विद्वान क्यों न हो वह आपको यही बताएगा कि व्यस्तता अस्वस्थ स्नायु के लिए अब तक की उपलब्ध दवाओं मे से सबसे अधिक लाभदायक है। हेनरी लोगफेलो की इस बात का ज्ञान अपनी जवान पत्नी के मरने पर हुआ था। यह दुर्घटना इस प्रकार हुई कि एक बार उनकी पत्नी दीपक के पास बैठी सील लगाने के लिए मोम पिघला रही थी कि अचानक ही उसके कपड़ो में आग लग गयी। उसके मुह से चीखें निकलती सुनकर हेनरी ने उसे बचाने के प्रयास किए परन्तु इससे पहले कि वह उसे बचा पाते वह मर चुकी थीं।

इस दुर्घटना का प्रभाव हेनरी के मस्तिष्क पर इतना अधिक पड़ा कि कुछ समय तक तो वह बेहोशी जैसी स्टेज पर पहुच गये। इस हालत में जब अपने तीन छोटे बच्चो की भी देखभाल करनी पड़ती थी ऐसे दुख मे भी उन्हें अपने बच्चों के सारे काम करने पड़ते मा और बाप का। रात का समय बच्चों का मन बहलाने के लिए। वह उन्हें रातों को कहानिया सुनाते मनोरजन के अनेक साधन उन्हें तलाश करते।

सत्य बात तो यह थी कि उन बच्चो के साथ कुछ क्षणों के लिए वे स्वय भी बच्चे बन जाते। 'दी चिल्ड्रन्स आवर' यही थी वह कविता जिसकी रचना उन दिनो हेनरी ने की और वह एक अमरकृति बन गयी। यही नहीं उन दिनों ही उन्होने महाकवि दाते की कृतियो का भी रूपातर किया। हेनरी इन सब कामों में ऐसे खो गए कि उन्हें पिता के नाम की कोई चीज याद नहीं रही। उनका हर पल काम मे ही कट जाता।

जब टेनिसन के प्रिय मित्र आर्थर हेलम की मृत्यु हो गई तो उसने भी कहा था–

"मुझे अपने कामों मे खोये रहना चाहिए नहीं तो यह निराशा मुझे तोड़कर रख देगी।

हममें से बहुत से लोग ऐसे हैं जो अपने कामो मे इतने खो जाते हैं कि उस समय उन्हें आस–पास की भी सुध नहीं रहती। परन्तु जब काम बद करके आराम करने के लिए बैठते हैं तो उनके मन में अनेक प्रकार की शकाए तथा चिताए उभरकर सामने आ जाती हैं। यह बात मत भूलो कि काम के क्षणों से कहीं अधिक भारी हम पर विश्राम के क्षण पड़ते हैं क्योकि उस खाली समय मे जीवन की अनेक चिताए आकर घेर लेती है। ऐसी चिताए जिनका कोई अस्तित्व ही नही। उनसे ही डरकर हम अपना खून जलाते रहते हैं।

हम जब भी खाली होते हैं तो हमारे दिमाग मे शून्यता–सी आने लगती है। भौतिक विज्ञान का हर एक विद्यार्थी इस बात को जानता है कि प्रकृति शून्यता को पसन्द नही करती। हमारे खाली दिमाग को प्रकृति हवा से भरकर समाप्त कर देगी। यही प्रकृति का नियम है जिसे हम तोड़ नहीं सकते। यह बात तो आप लोग भी जानते हैं कि "खाली दिमाग शैतान का ही होता है फिर क्यो आप शैतान को अपने दिमाग मे घुसने देते हैं। अपने–आपको काम मे लगाए रखो खाली घडिया आपको चिता के गहरे सागर मे धकेल देगी।

टीचर्स ट्रेनिग कॉलेज कोलम्बिया के प्रशिक्षण टीचर जेम्स एल मुसेल ने इस बात को बड़े रोचक ढग से इस प्रकार कहा है–

चिता का यह विधान है कि वह आप पर उस समय अपनी पूरी शक्ति से हावी हो जाती है जब आप अपने सब कामो से खाली होकर बैठे होते हैं। चिता के अदर एक ऐसी शक्ति है जो आपको उलझाए रखती है एक प्रकार से वह आपको नकारा ही तो बना देती है। जो भी आदमी एक बार नकारा हो गया तो वह चिता का दास बनकर रह जाएगा।

आप ऐसा अवसर आने ही क्यों देते हैं ?

क्यो नहीं चिता को अपना विराट रूप दिखाते ?

उसे शत्रु समझकर उस पर प्रहार करो। आप के पास चिता को भगाने के लिए सबसे बडा हथियार है–

काम।

केवल काम।

युद्ध के दिनो में मैं शिकागो की एक गृहस्थ नारी से मिला था। उसने मुझे एक घटना सुनाई जिसके कारण उसने यह महसूस किया था कि--चिंता का कोई उपचार है तो यही है कि आप अपने को पूरी तरह से जोरदार कामो मे लगा दे।

न्यूयार्क से मिसोरी में अपने फार्म की यात्रा के बीच एक डाइनिंग कार मे एक पति--पत्नी से मेरी भेंट हुई थी। उन्होने एक घटना का वर्णन करते हुए मुझे बताया कि पर्ल हारवर की घटना के पश्चात् उनका एक बेटा सेना मे भर्ती हो गया था। उस बेटे की चिंता के कारण उसकी मा की सेहत खराब होती चली गई। वह हर समय उसी के बारे मे सोचती रहती और अपने--आपही बोलती रहती--

वह न जाने कहा होगा ?

शायद शत्रु से लड़ रहा होगा।

हो सकता है उसे कोई गोली लग गयी हो।

इस समय शायद किसी अस्पताल मे होगा या फिर शत्रु ने उसे बदी बना लिया होगा ।

ऐसे न जाने कितने विचार उसके मन में आते जो अदर--ही--अदर उसे दीमक की भाति चाट रहे थे।

"मैंने उनसे पूछा कि आपने ऐसी गभीर चिंता पर कैसे काबू पाया ?

"मैंने एकदम से अपने--आपको काम के साचे में ढाल लिया और हर समय अपने--आपको काम में लगाए रखती। यहा तक कि मैंने अपने घर की नौकरानी को भी छुट्टी दे दी उसके सारे काम स्वय करने लगी।

जब घर के कामों को पूरा करने के पश्चात् भी मेरी चिंता पूरी तरह से दूर न हुई तो मैंने एक स्टोर मे नौकरी शुरू कर दी।

बस फिर क्या था मैंने पूर्णरूप से चिंता से मुक्ति पा ली। मुझे तो एक पल के लिए भी समय नहीं मिलता था कि मैं किसी विषय के बारे में सोच भी सकू। सदा काम और हर समय खुश।

जिस बात को जॉन कोपर ने 'दी आर्ट ऑफ फरगेटिंग द अनप्लेजेंट (अरुचिकर को भूलने की कला) नामक पुस्तक मे बताया था उसे उस नारी ने अपने--आपही अपने जीवन से पा लिया था। जॉन कोपर का कहना है कि सुरक्षा मन के अदर की शाति तथा सुख के भाव मानव शरीर के अदर व्यस्तता की हालत मे आराम देते हैं।

ससार की बहुत प्रसिद्ध नारी अन्वेषक ओसा ने हाल ही में चिंता और दु:खो से मुक्ति पाने की अपनी कहानी सुनाई थी। शायद आप मे से कुछ लोगो ने उसकी कहानी पढी भी होगी। उस कहानी का नाम है आई मैरीड एडवेंचर'। वास्तव मे यदि किसी ने उपक्रम को जीवनसाथी बनाया तो इसी औरत ने। जिस समय उसकी आयु सोलह वर्ष की थी तो केन्यास जोन्सन के साथ उसकी शादी हो गयी। जोन्सन शादी के पश्चात् उसे बोर्नियों के जगलो मे ले गए। करीब पच्चीस वर्षों तक पति--पत्नी

ससार का भ्रमण करते रहे।

नौ वर्ष पूर्व अमेरिका वापस आने पर उन्होने अपने जीवन को चलाने के लिए चलचित्र का काम शुरू किया। वे दोनो जगह–जगह जाकर चलचित्रों का प्रदर्शन करने लगे। इसी कार्यक्रम के लिए वे डेनवर के तटवर्ती क्षेत्रों के दौरे के लिए जाने के लिए एक हवाई जहाज मे सवार हुए और यह कितने दु ख की बात थी कि वह जहाज दुर्घटना का शिकार हो गया जिसमे जोन्सन की मृत्यु हो गई और ओसा के बारे में डॉक्टरों ने कह दिया कि ओसा अब कभी भी बीमारी से नहीं उठ पाएगी।

लेकिन

डॉक्टरों ने उस औरत की मानसिक शक्ति को कहा पहचाना था ? वह तो उस दुर्घटना के तीन मास पश्चात् पहियो वाली कुर्सी पर बैठकर बड़ी–बड़ी सभाओं में भाषण करने लगी। एक ही दौरे में उसने करीब सौ सभाओं में भाषण करके सब लोगों को हैरान करके रख दिया। जब मैंने उससे पूछा कि तुमने यह सब क्यों किया? तो उसने मुझे बताया कि मैंने इसलिए यह सब किया है ताकि मैं दु ख का समय काट लू और इस कष्ट को भूल सकू। मुझे चिता न सताए।

ओसा ने अपने–आपको चिता से बचाने के लिए अपने लिए जो रास्ता तलाश किया था उसमें उसे पूरी–पूरी सफलता ही नहीं मिली बल्कि आत्मिक शाति भी मिली थी। उसने दूसरे लोगो के लिए भी यह द्वार खोल दिए थे। ओसा ने उसी सत्य का अनुभव किया जिसके विषय में टेनिसन सौ वर्ष पहले अपनी कविता में इस प्रकार प्रकट कर चुके थे।

'मुझे अपने काम मे लगे रहना चाहिए वर्ना मैं निराशा के कारण टूट जाऊगा।

एडमिरल बीर्ड ने भी ऐसे ही सत्य का अनुभव किया था। वह पाच माह तक दक्षिणी ध्रुव की बर्फीली दुनिया में एक लकड़ी की कुटिया में बद है। जरा कल्पना कीजिए कि–

एक अकेला इनसान इन बर्फ के जमे पहाड़ों पर यहा तक कि सौ कोस तक किसी जीवन का चिह्न तक दिखाई न देता हो वहा पर यदि कोई पाच माह तक एक कुटिया मे बद रहेगा, उसका क्या हाल होगा ?

कडाके की सर्दी और यह अकेलापन.. बर्फीली हवाए जब उसके शरीर को चीरती हुई उसके पास से गुजरतीं तो कभी–कभी तो उसकी सहनशक्ति भी दम तोड़ने लगती थी। अपनी 'अलोन' (एकाकी) पुस्तक मे उसने जीवन के इन सारे कष्टों और अपने दु खो का वर्णन किया है। उसमें उन्होने लिखा है कि–

'वहा के दिन भी रातों के समान होते थे अपने मानसिक सतुलन को बनाए रखने के लिए मेरे पास एक ही रास्ता था–वह था अपने–आपको व्यस्त रखना इस कार्यक्रम के अतर्गत मैंने रात को सोने से पहले अपने दूसरे दिन के कार्यक्रमों की सूची बना लेता था। मैने अपने समय को अलग कामों में बाट लिया था। पहले एक घटे तक तो मैंने भाग निकलने के लिए जिस सुरग को तैयार करना शुरू किया था

वहा पर जाकर काम करता। आधा घटा दरारे भरने के लिए लगाता एक घटा ड्रम सीधे करने में लगाता। एक घटा रसद के लिए तैयार की जाने वाली सुरग मे पुस्तके रखने का सुरक्षित स्थान तैयार करता। दो घटे आदमी से खीची जाने वाली गाड़ी के पुर्जे ठीक करता तथा उसकी मरम्मत करता।

'यह समय सारणी बहुत कमाल की थी। इसी का तो यह फल था कि मैं अपने–आपको कठोर नियत्रण मे रखने मे सफल हो गया। यदि मैं यह सब कुछ न करता तो आज मैं आप लोगो के सामने ही न होता।

यदि हम लोग चिंतित हैं तो हमे पुरानी चिकित्सा–पद्धति के अनुसार उपचार न करके अपने–आपको व्यस्त रखने का सहारा लेना चाहिए– यह विचार स्वर्गीय डॉक्टर रिचर्ड सी केबट के हैं जिन्होने अपनी पुस्तक 'वाटमेन लिवबार्ड में प्रकट करते हुए निराश और चिंतित लोगो से कहा है कि वे अपने–आपको इस चिता के सागर से निकाले और अपने–आपको काम मे लगाकर इस जानलेवा रोग से मुक्ति पा ले। काम करने से रोगी में साहस पैदा हो जाता है।

मैं न्यूयार्क के एक ऐसे कारोबारी आदमी को जानता हू जिसने अपने–आपको काम मे लगाए रखकर ही अपनी सारी चिंताओ को दूर किया। उसका नाम लोंगमेन है और 40 वाल स्ट्रीट पर उसका दफ्तर है। वह किसी जमाने मे मेरे प्रौढ शिक्षा केन्द्र का एक विद्यार्थी था। 'चिता को कैसे दूर किया जाए ? इस विषय पर उसने दो घटे तक लगातार एक जोरदार भाषण किया और इस भाषण का प्रभाव स्वय मेरे मन पर ही इतना अधिक पड़ा था कि मैंने भाषण समाप्त होते ही उसे अपनी बाहों में भरकर अपने सीने से लगा लिया और उसी रात को मैंने उसे अपने पास भोजन के लिए बुलाया। हम लोग आधी रात तक बैठे जीवन के बारे में बातें करते रहे। इन बातो मे ही उसने एक घटना के बारे में बताते हुए कहा–

अठारह वर्ष पूर्व चिता के कारण मुझे स्नायु रोग हो गया था जिसके कारण स्वभाव में कुछ चिड़चिड़ापन आ गया। इसी कारण मुझे यह सदेह होने लगा कि शायद मुझे स्नायु रोग लग जाएगा। इस चिता के और भी कई कारण थे इनमे एक कारण यह भी था कि हम लोगो ने स्ट्रोबेरी भरवाकर पाच लाख डॉलर खर्च कर दिए। पिछले बीस वर्षों से हम *यही स्ट्रोबेरी स्टाक मे रखकर आइसक्रीम बनाने वाली कम्पनियों* को बेचकर काफी लाभ उठा रहे थे परन्तु उस वर्ष हमारी बिक्री बिलकुल बद हो गयी क्योंकि जो कम्पनिया हमसे यह माल टिनों में खरीद रही थीं उन्होंने बैरलों में खरीदना शुरू कर दिया जिससे उनका समय भी बच रहा था माल भी सस्ता मिल रहा था। अब हमारे पास सारा स्टॉक जमा हो गया धन कमाने की बात तो दूर थी उलटे हमारा नुकसान और हो गया। बैंक से जो कर्जा लिया गया था उसके भुगतान ने हमारी रातों की नीद हराम कर दी।

'चिता।

'चिता।

'इसी चिता से थक–हारकर मैं केलिफोर्निया में वाटसनविले स्थान पर चला गया वहीं पर हमारा कारखाना था। मैंने अपने भागीदार को सारे हालात समझाये और उससे कहा कि हमें बदलते हुए हालात के साथ बदलना चाहिए अन्यथा हम धधे में सबसे पीछे रह जाएगे।

'भागीदार को मेरी बात समझ में नहीं आयी। उसने मुझसे कहा यह सारा दोष न्यूयार्क के दफ्तर वालो का है जो अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहे। अदर से तो मेरा दिल टूट चुका था परन्तु फिर भी मैंने अपनी ओर से उसे बार–बार समझाने का प्रयास किया तो वह यह बात मान गया कि अब नया माल टिनों में नहीं भरा जाएगा। जो माल हमारे पास पडा है उसे हम सस्ता करके सेनफ्रासिस्को में बेच देंगे।

'यह सब करने पर हमारी कम्पनी की सारी समस्याए सुलझ गईं तो अब तो मेरी चिता का भी अत होना चाहिए था परन्तु ऐसा नहीं हुआ। शायद चिता एक आदत बन जाती है जो इतनी जल्दी नहीं छूटती यही मेरे साथ हो रहा था।

'न्यूयार्क से वापस आने के पश्चात् मैं हर बात के लिए परेशान रहने लगा था इटली से हमें चैरी खरीदनी थी अनन्नास खरदीने के लिए जाना था। इन सब चिताओं ने मुझे परेशान कर दिया था। शायद मैं स्नायु रोग की ओर बढ़ रहा था।

'इस निराशा और चिता से बचने के लिए मैंने एक रास्ता ढूढ निकाला था जिसने मेरी चिताओं को किसी हद तक कम कर दिया था। इसके पश्चात् तो मैं पूरी शक्ति से अपनी समस्याओं पर काबू पाने का प्रयास करने लगा। अपने दफ्तर में बैठकर अठारह घटे तक काम करता रहता अपनी चिताओं को दूर करने के लिए मुझे इससे अच्छा उपाय और कोई नजर नहीं आया।

'मेरी चिता के कई कारण थे मैं क्रॉउन फ्रूट कम्पनी न्यूयार्क में खजाची का काम करता था। वहा पर कम्पनी में इतने अधिक घोटाले थे कि मैं उनमें ही उलझा रहता। कम्पनी कुछ लोगों के कारण निरतर घाटे में जा रही थी। मालिक लोग हर बात के लिए मुझे ही कहते रहते। धन के अभाव के कारण मेरी चिता और भी बढ़ गयी थी इसी कारण मुझे नींद भी नहीं आती थी। अनिद्रा के कारण मुझे ऐसा लगने लगा कि मैं स्नायु रोग का शिकार हो रहा हू।

'जैसा कि मैंने आपको पहले भी बताया कि मैने इन सब चिताओ को दूर करने का रास्ता तलाश कर लिया था। वह रास्ता था–अपने–आपको काम में लगाए रखना। मैंने तीन मास तक यही किया– काम–ही–काम और कुछ नहीं करता था। इस काम के कारण मुझे अवसर ही नहीं मिलता था कि मैं किसी रोग के बारे मे सोच सकू।

यह बात अठारह वर्ष पहले की है। तब से अब तक मुझे कोई रोग नहीं लगा और न ही मैं अनिद्रा का शिकार हुआ हू। मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा है मैं आज के युवकों से कहीं अधिक काम कर लेता हू।

जार्ज बर्नाड शा ने एक बहुत ही काम की बात कही है कि 'खाली समय में अपने सुख–दुख पर विचार करना ही हमारे दुख का सबसे बड़ा कारण है।

इसलिए ऐसी बातें मत सोचिए जिससे आपके कीमती शरीर को रोगो का शिकार होना पड़े। खाली दिमाग शैतान का होता है इसलिए उसे कभी भी खाली न रहने दीजिए।

"काम।

"काम।

हर समय अपने–आपको काम मे लगाए रखने से आप चिता की कल्पना भी नहीं कर सकेगे।

चिता आप की शत्रु है और काम आपका मित्र। काश! एक बार आप इसे पहचान सकें।

मित्र को गले लगा लो शत्रु को भगा दो। फिर देखो जीवन का आनन्द क्या है ? सुख और शाति का जीवन व्यतीत करने का सबसे बड़ा रहस्य यही है कि–

अपने–आपको सदा व्यस्त रखें।

क्या दीमक आप के शरीर को चाट रही है ?

मैं उस विचित्र घटना को जीवन भर नहीं भूल सकता जिसे मुझे राबर्ट मून ने बताया था जो एक बहुत बड़े मकान मे रहते हैं।

इस घटना के बारे में बताते हुए उन्होने कहा कि यह सन् उन्नीस सौ पैंतालिस के मार्च मास की है कि हिन्द–चीन के सागर में दो सौ छिहत्तर फुट पानी के नीचे मैंने जीवन का एक अति विशेष रूप देखा। मैं उस पनडुब्बी के अठारह आदमियो मे से एक था। हमने रडार यत्र द्वारा पता लगा लिया था कि एक छोटा–सा जापानी पोत समूह हमारी ओर बढता चला आ रहा है। दिन निकलते ही हम उस पर हमला करने के लिए पानी के नीचे छुपकर बैठ गए। मैंने स्कीप द्वारा देख लिया था कि एक जापानी टैंकर और एक माइनलेयर हम पर आक्रमण करने के लिए बढे चले आ रहे हैं।

इसी समय हमने अपने तीन तारपीडो आक्रमण करने के लिए छोड़ दिये। सागर के अदर युद्ध का दृश्य आज तक किसने देखा है ? लेकिन मैं आपको उस दृश्य की बात बता रहा हू कि इस युद्ध मे हमारा निशाना चूक गया और जापानी हमे घेरने के लिए चौकस हो गए थे। उन्होंने हम पर भयकर हमला कर दिया। हमे उनके इस हमले का पता नही चला बल्कि हमने अपनी पनडुब्बी को और आगे बढा दिया और हम उनके युद्धपोत पर हमले की तैयारी करने ही लगे थे कि जापानी युद्ध पोतों को हमारा पता चल गया। उनके जहाज ने हमे साठ फुट पानी के नीचे से देख लिया

था।

हम उस युद्ध पोत पर अभी आक्रमण कर भी नहीं सके थे कि वह एकदम से हमारी ओर बढ़ने लगा। हम समझ गए कि अब हम उसके निशाने पर हैं इसलिए अपने बचाव के लिए हम पहले से भी पचास फुट अधिक गहरे पानी में चले गए और वहीं से उस पर आक्रमण करने की तैयारी में लग गए।

ठीक तीन मिनट के पश्चात् मुसीबतों का पहाड़ टूट ही पड़ा था। लगातार छ बार हमारे चारों ओर धमाके हुए। उन्होंने हमें दो सौ छिहत्तर फुट नीचे गहराई में जाने के लिए मजबूर कर दिया। हम एकदम से घबरा गए। हमें यह तो पता था कि एक हजार फुट से अधिक गहराई में किया गया हर आक्रमण बड़ा भयकर होता है। फिर हम तो दो सौ छिहत्तर फुट की गहराई में थे। पन्द्रह घटों तक जापानी माइन लेयर हम पर गोले बरसाता रहा। मौत कोई हमसे अधिक दूर न थी परन्तु फिर भी हम बचाव के लिए अपने–आपको छिपाने का प्रयास कर रहे थे। धरती पर होते तो शायद किसी–न–किसी तरह बच जाते मगर इस समुद्र में बचें तो कैसे ? भाग सकते नहीं छिपने का स्थान कोई हो ही नहीं सकता। मौत के डर से सर्दी के मारे पूरा शरीर काप रहा था।

पन्द्रह घटे तक हम पर गोले बरसते रहे हम मौत की घड़िया गिनते रहे शायद हमारा यह सौभाग्य ही था कि उस जहाज मे गैसें गोला बारूद समाप्त हो गया जिसके कारण उसे वापस जाना पड़ा। उसे जाते देखकर हमारे मुह से यह निकला–जान बची तो लाखों पाए।

नौसेना में भर्ती होने से पहले मैं एक बैंक में भी नौकरी करता था। उसमें काम अधिक था वेतन कम जिसके कारण मैं हर समय चिंतित रहता था। सब से बड़ी चिता तो मुझे इस बात की थी कि मेरा अपना कोई मकान नहीं था। मेरे पास कोई मोटर गाड़ी नहीं थी यहा तक कि मैं अपनी पत्नी के लिए अच्छे कपड़े भी नहीं खरीद सकता था। बस इन सब चिताओं के कारण मैं बात–बात में लोगों से झगड़ा करने के लिए तैयार हो जाता। घर में झगड़े चलते रहते।

कई वर्ष पूर्व यह सब चिताए मुझे बहुत ही भयकर लगती थी परन्तु सागर के अदर जब हम पर गोलों की वर्षा हो रही थी उस समय जो हमारे सामने मौत का डर था उसके नीचे ही पहले की सारी चिताए दब–सी गई थीं। अब एक सबसे बड़ी चिता मुझे अदर–ही–अदर खाए जा रही थी– मैं बार–बार अपने मन से कह रहा था कि–यदि अब की बार मेरा जीवन बच गया तो मैं आज के बाद फिर कभी चिता नहीं करूगा।

कई वर्ष पहले तो मुझे हर प्रकार की चिता से डर लगता था किन्तु सागर तल में धमाकों के समय जब मौत का डर था तो फिर मैं चिता को भूल ही गया था। मौत के मुह में पड़े रहने पर मैंने उन पद्रह घटों में जो कुछ भी सीखा वह कॉलेज में चार वर्ष पढ़ते रहने के मुकाबले में बहुत अधिक था। पुस्तक ज्ञान से तो मैं कहीं

अधिक आगे निकल गया। हम अपने जीवन की कड़ी-से-कड़ी समस्याओं का मुकाबला तो बड़े धैर्य से कर लेते हैं परन्तु कभी-कभी एक छोटी-सी समस्या आकर हमें चिंतित कर देती है।

सेमुअल पेवीज ने अपनी डायरी में हेरी वेन का सिर धड से उड़ा देने की घटना के बार म लिखा है-

'जब सर हेरी मच पर चढ़े उन्होने जल्लादो के सामने अपने-आपको परेशान नही बताया और न ही उनसे जीवन की भिक्षा मागी। बस उन्होने जल्लादों से इतना जरूर कहा- भैया मेरी गर्दन पर वार करते समय इस बात का ध्यान रखना कि उस पर निकले फोड़े पर वार न करना।

शिकागो के एक जज जोसेफ साबाय जिन्होने अपने जीवन काल मे कम-से-कम चालीस हजार के करीब दु खी पति-पत्नियो का बीच-बचाव करवाया था उनका यह मत था कि पति-पत्नी के बीच मे छोटी-छोटी बातों को लेकर जो झगड़े होते हैं उनके लिए उनके रिश्तो में दरार आ जाती है। यदि इन छोटी-छोटी बातो को हम नजरअदाज कर दें तो हमे गृहस्थी जीवन का पूरा आनन्द मिल सकता है। इस ससार की आधी मुसीबत स्वाभिमान पर ठेस अभद्रता तथा मिथ्याभिमान के जड़ से पैदा होती है।

एक बार श्रीमती कार्नेगी और मैं शिकागो मे अपने एक मित्र के घर भोजन कर रहे थे। तो भोजन करते समय मेरे मित्र ने मास की बोटी खाते समय कुछ भूल कर दी जिसका मुझे कोई खयाल ही न रहा। और फिर यदि ख्याल रहता भी तो मैं उसकी परवाह ही कहा करता। परन्तु जैसे ही उसकी पत्नी ने यह सब कुछ देखा तो वह झट से कहने लगी-

"यह क्या कर रहे हो जॉन क्या तुम्हें ठीक से खाना नहीं आता ?

फिर उसने हमारी ओर मुह करके कहा-क्या करू यह तो अकसर ऐसी गलतिया करते रहते हैं।

मैं समझता हू, यह भूल उस आदमी की हो सकती है परन्तु ऐसी पत्नी के साथ उसने जो बीस साल तक निभा दिया उसकी दाद दिए बिना मैं कैसे रह सकता हू। ऐसी पत्नी के साथ यदि ससार भर के स्वादिष्ट खाना खाने को मिलें तो मैं उन सब को छोड़कर किसी ऐसी सभ्य नारी के साथ रूखी- सूखी रोटी खाकर अत्यत खुशी महसूस करूगा।

उस अनुभव के कुछ दिन के बाद ही मैं और मेरी पत्नी ने कुछ मित्रों को भोजन पर बुलाया। वे लोग आने ही वाले थे कि मेरी पत्नी को पता चला कि वहा पर जितने नैपकीन हैं उनमें से तीन-चार नैपकीन ऐसे हैं जो मेज के कपड़ों से मेल नहीं खाते। वह उस समय दौड़ी गयी और रसोई घर मे जाकर बावर्ची पर बरस पड़ी। उसने बताया कि यह नैपकीन तो धोबी के पास ही है। उधर मेहमानों के आने का समय हो चुका था। हमारी पत्नी पागलों की भाति भागी फिर रही थी और बार-बार कह

रही थी– जरा–सी गलती के लिए अब मुझे सब मेहमानों के सामने शर्मिंदा होना पड़ेगा। मैं अपने मित्रों को क्या मुह दिखाऊगी ?

मैंने अपनी पत्नी से कहा–प्रिय तुम खाने की ओर ध्यान दो। इन नैपकीनों मे क्या रखा है। किसके पास इतना समय है जो खाते समय इन बातों की ओर देखे? चिता को तो हम स्वय पाल लेते हैं। अर्थहीन बातों की ओर ध्यान देने से आपको क्या लाभ मिलेगा ? हानि.. केवल हानि.. । हमारी छोटी–छोटी चिन्ताओं के साथ भी यही बात होती है। हम केवल उस बात पर दुखी होते हैं जिन्हे पसन्द नहीं करते।

डिजरायली ने कहा है कि "जीवन घटिया बाते करने के लिए नहीं है। आन्द्रे **मोरुआ** ने अपने साप्ताहिक 'दिस वीक' में लिखा है कि इन शब्दों ने कई कटु अनुभवों मे मेरा साथ दिया है। जिन बातों को हमें भुला देना चाहिए उनको दूर भगा देना चाहिए उन्ही बातो को हम याद करके घबरा जाते हैं। हम भूल जाते हैं कि हमारा यह जीवन बहुत छोटा है। यह मानव जीवन बार–बार नहीं मिलता परन्तु फिर भी हम इस जीवन के अधिक भाग को चिताओं के हवाले कर देते हैं।

कानून का एक बहुत विशेष भाग यह है कि वह बेकार की बातों को महत्त्व नहीं देता। इसलिए यदि आप अपने मन की शाति चाहते हैं तो इन व्यर्थ की बातों को अपने मन मे स्थान न दे।

रडयर्ड किपलिग जैसा प्रसिद्ध आदमी भी कभी–कभी भूल कर जाता था। उसकी इस भूल का ही यह परिणाम निकला कि उसे अपने ही साले के विरुद्ध अदालत में केस लडना पडा। यह केस उनके जीवन मे इतना महत्त्वपूर्ण है कि उन्होने इस केस पर पूरी किताब लिख डाली।

इस झगड़े का कारण था कि किपलिग ने वरमोण्ट की रहने वाली केरोलिन नाम की एक लड़की से शादी की थी। शादी के पश्चात् दोनो पति–पत्नी बड़े मजे से एक नया मकान लेकर रहने लगे।

एक दिन केरोलिन ने देखा कि उसका पति घर के पीछे फूल लगा रहा था। उसे देखते ही उसे एकाएक क्रोध आ गया और वह क्रोध भरे स्वर में बोल उठी–

"क्या अपनी पत्नी को छोड़कर कोई आदमी इन बेजुबान फूलों के पौधों को लगाने बैठता है ?

'फूल तो इनसान के जीवन के अग हैं। इन्हे बुरा कहने वाला कोई अच्छा इनसान तो नही हो सकता।

'मुझे वह पति पसद नहीं जो अपनी पत्नी को छोड़कर फूलों की क्यारियो में बैठा हो' – पत्नी का क्रोध और बढ़ गया।

क्रोध दोनो ओर से बढ गया था पति–पत्नी का झगड़ा हुआ तो बात साले तक जा पहुची। अपनी बहन को रोते देख साले साहब को क्रोध आ गया तो उसने दूसरे दिन ही अपनी बहन के अपमान का बदला लेने के लिए अपनी घोडागाड़ी को किपलिग के साइकिल मे फसा दिया।

इस पर किपलिग ने बुरा नहीं माना बल्कि अपने क्रोध को दबाते हुए चुपचाप चला गया। इसी घटना के आधार पर उन्होने अपनी पुस्तक मे लिखा है कि–

'क्या ही अच्छा हो कि यदि आप ऐसे अवसर पर जबकि दूसरे अपना सतुलन खो बैठें और आपको दोष दे रहे हों अपने मस्तिष्क के सतुलन को कायम रख सकें। उसने अपना सतुलन तो पूरी तरह से खो दिया और मुझे कैद करवाने के लिए झूठा केस बना डाला। जैसे ही यह अनोखा केस शुरू हुआ तो बड़े–बड़े नगरों के सवाददाता उस कस्बे मे आने लगे। इसका परिणाम क्या निकला ? केवल शून्य ।

पति–पत्नी फिर से एक बार एक–दूसरे से मिल गए। साले के झगड़े से तग आकर उन्होने अमेरिका का महानतम नगर छोड़ दिया। किपलिग ने दु खी मन से घर छोड़ा था परन्तु करता भी क्या ? उसके पास इसके सिवाय कोई चारा नहीं रहा। अपने मन की शाति के लिए उसके लिए यह त्याग कोई महगा नहीं था।

आज से दो हजार चार सौ वर्ष पूर्व किसी ने कहा था– "भाइयो हम बेकार की बातों को बहुत ही बढ़ावा देते हैं।

वास्तव में हम यही करते हैं।

इस विषय को लेकर डॉक्टर हेरी एमरसन द्वारा कही गयी एक बात को सुने। यह कहानी जगल के एक बहुत बड़े वृक्ष की है जिसने अपने जीवन मे कितनी ही लड़ाइया जीती थीं और हारी थीं।

कॉलरेडो की लाग पीक की ढाल पर एक बहुत बड़ा पेड़ अलग से खड़ा नजर आता है विज्ञान के विद्वान उसकी आयु चार सौ वर्ष बताते हैं। उनका कहना है कि जब कोलम्बस सेल्वाडोर के तट पर उतरा था तो यह वृक्ष एक अकुर के रूप मे नजर आता था इसके पश्चात् यह बड़ा होता गया। इस आयु तक पहुचने के लिए इसने कितने कष्ट सहे होंगे.. यह बेचारा पेड़ ही उन दु खों को जानता है। परन्तु फिर भी इसने हिम्मत नहीं हारी। मगर जब छोटे कीड़ों ने इसकी छाल में सुराख कर अदर घुसकर इसे खाना शुरू कर दिया तो यह बेचारा अन्दर–ही–अन्दर खोखला होता चला गया। उस वृक्ष की अदर की शक्ति नष्ट हो गयी तो उसने समझा कि जो काम सैकड़ों तूफान नहीं कर सके। आग बिजली पानी नहीं कर सके उस काम को अदर ही छिपे शत्रुओं ने चुपचाप कर दिया और उसको कानों–कान खबर भी नहीं होने दी। ठीक यही हाल मानव जीवन का है। उसके हृदय की चिता ही उसे चाट जाती है।

कुछ वर्ष पूर्व की बात है जब मैंने वियोमिग अतर्गत टेटन नेशनल पार्क की यात्रा की थी वहा पर मेरी भेंट चार्ल्स तथा अन्य लोगो से हुई। मैं उन लोगों के साथ ही एक मोटर में बैठकर पार्क को देखने जा रहा था। इस पार्क के प्रवेश द्वार पर एक घटा लगा था। हम किसी कारणवश एक घटा लेट पहुचे। निजी द्वार की चाबी मि सेफरेंड के पास थी इसलिए उन्होंने मच्छरों से भरे उस जगल मे एक घटे तक हमारा इतजार किया जब हमने उसे मच्छरों के घेरे में दबा हुआ देखा तो वह बड़े

मजे से सीटी बजा रहा था।

वाह..वाह...वाह...! मैं उस आदमी की प्रशसा किए बिना न रह सका क्योकि ससार का यह नियम है कि जो चीज आपको मिटाना चाहती है यदि आप उसे पहले से ही मिटा दो तो आपको लाभ–ही–लाभ है।

चिता को पैदा होने से पहले ही मसल दो ताकि वह अपनी जड़े आपके शरीर में फैला न सके।

यह मत भूलो कि यह जीवन तुच्छ बातो को याद रखने के लिए नहीं है। छोटी–छोटी बातो को अपने जीवन के पास मत आने दे।

चिंता से मुक्ति पाने का एक सरल नियम

मेरा बचपन मिसौरी के अपने फार्म पर व्यतीत हुआ था। मुझे अपनी मा से कुछ अधिक ही प्यार था मैं अकसर मा के साथ उसके कामो मे हाथ बटाता।

एक दिन मैं मा के साथ चेरी की गुठलिया निकालने मे हाथ बटा रहा था कि एकाएक मेरे मुह से चीख निकली "उई मा।

"क्या बात है डेल ? मा ने घबराकर पूछा–

"मा मुझे ऐसा लग रहा है जैसे मैं जीवित ही धरती मे समाने वाला हू।

उन दिनो वास्तव मे ही मुझे उन दिनो बहुत डर लगा रहता था। जब भी बादल गर्जते आकाश पर बिजली चमकने और कडकने की आवाज आती तो डर के मारे मेरा बुरा हाल हो जाता और साथ ही मेरे मन मे चिता पैदा होने लगती कि– यदि हम पर कोई सकट आ जाए तो हमें खाना कहा से मिलेगा ? और यह सामवाइट जो आयु में मुझसे बडा है मेरे कानो को काट डालेगा क्योकि वह कई बार ऐसा कह के मुझे डरा चुका था। मुझे यह भी चिता रहती थी कि कोई भी लड़की मुझसे शादी करने के लिए तैयार नही होगी और यदि मेरी शादी हो भी गई तो मै उस लड़की अर्थात् अपनी नई–नवेली दुल्हन से बातचीत कैसे करूगा ? क्या कहूगा उससे शादी के सपने तो बहुत अच्छे लगते हैं परन्तु. । शादी के बाद की सुहागरात का भय भी तो अकसर युवकों के मन पर बोझ–सा बन जाता है। भविष्य की अनेक चिताए मुझे हर समय घेरे रहतीं।

अब जबकि काफी समय बीत चुका है तो मुझे ऐसे लग रहा है कि नब्बे प्रतिशत चिताए एकदम बेकार थीं वे बातें कभी भी नही हुईं जैसा कि मैं बिजली गिरने से अपनी मौत हो जाने की चिता में डूबा जा रहा था। आज सरकारी आकड़ों से पता चलता है कि–तीन सौ पचास हजार इनसानो में से केवल किसी एक इनसान की

बिजली गिरने से मौत होती है और धरती में जीवित धस जाने का डर तो पागलपन के सिवाय कुछ नही था। मेरे विचार मे ऐक करोड़ लोगो में से केवल एक ही आदमी इसका शिकार होता होगा परन्तु फिर भी मैं एक बार रो पड़ा था।

मैं सोच रहा हू कि यदि इनसान को चिंता ही करनी है, तो उसे इस बात की चिंता करनी चाहिए कि मुझे कैंसर न हो जाए।

यह सब चिंताए तो बचपन की थी। जवानी की चिंताओ की रूपरेखा तो अलग होती है जिनमें से अधिकतर हमारे खाली दिमाग की पैदावार ही होती है। इसी कारण तो लन्दन की एक प्रसिद्ध बीमा कम्पनी ने करोडों रुपये कमा लिए है। उस कम्पनी ने लोगो के मनो मे मौत और दुर्घटनाआ का इतना अधिक भय बैठा दिया है कि हर शहरी बीमा करवाने के लिए मजबूर हो जाता है। आप मौत की चिंता से डरते रहे लोग धन कमाते रहे।

इस पुस्तक के बहुत से अध्याय मैंने गर्मी के दिनों मे एक झील के तट पर बने एक लाज मे बैठकर लिखे हैं। जिन दिनो मै वहा रहता था तो मेरी भेट हरबर्ट दम्पति से हुई। दोनो पति–पत्नी हर समय बहुत ही खुश दिखाई देते थे। उनकी खुशी और प्रेम को देखकर तो मेरे मन मे बहुत–सी भावनाए पैदा होती थी। कई बार तो मैं मन मे ही कह उठता कि जीवन हो तो ऐसा। एक दिन तो मैं अपनी इन भावनाओ पर काबू रख ही न सका और चाय पीते–पीते कह ही बैठा–

हरबर्ट साहब आपके जीवन को देखकर तो मुझे ऐसा लगता है जैसे आपने कभी कोई दुख देखा ही नहीं न ही आप कभी कोई चिंता करते हैं।

हरबर्ट मेरी बात सुनकर जोर से हसे और फिर बडे ध्यान से मेरी ओर देखते हुए गभीर स्वर मे बोले–

चिंता भाई मेरे जिस चिंता की आप बात कर रहे हो उस चिंता ने तो एक बार मेरे जीवन का अत ही कर डाला था। इस चिंता पर विजय पाने के लिए तो मैं पिछले ग्यारह वर्षों तक इसी चिंता की आग मे जलता रहा हू और मेरी पत्नी इसका तो कहना ही क्या है यह तो जब भी कभी घर से निकलती तो बस रास्ते मे कोई–न–कोई चिंता इसे सताती ही रहती जैसे– कि शायद मैं बिजली के प्रेस को चलता ही छोड़ आयी हू.. शायद मैंने घर के ताले ठीक से नहीं लगाए कही मेरा जेवरो का डिब्बा तो बाहर नही रह गया

श्रीमती हरबर्ट ने अपनी चिंता की कई कहानिया सुना डालीं। उसने बताया कि मुझे वह दिन याद है जब हम मैक्सिको अन्तर्गत आलबुकर्क से दूसरे शहर की ओर जा रहे थे धूल भरी सड़क पर हमारी गाड़ी चल रही थी कि अचानक ही जोरदार वर्षा और साथ ही भयकर तूफान आ गया।

हमारी गाडी इधर–उधर फिसलने लगी। उसे काबू में रखना बहुत कठिन हो रहा था। हमें यही डर लग रहा था कि हमारी गाडी किसी गहरे खड्डे मे गिर जाएगी या पलट जाएगी। डर के मारे मेरा बुरा हाल हो गया तो मेरे पति ने कहा–

'डार्लिंग! डरो मत। डरने से कुछ होने वाला नहीं। जो होना है वह तो जरूर होगा तुम्हारे इस तरह कापने या घबराने से कुछ नहीं होगा. सकट के समय जो लोग अपना धैर्य खो देते हैं वही सबसे अधिक दु ख पाते हैं।

अपने पति की बातें सुनकर मेरे डूबते मन को सहारा मिला और हमारा सफर भी कुशलतापूर्वक कट गया।

डेल साहब! जीवन ने हमें सिखाया है कि–

चिंता बड़ी नहीं जीवन बड़ा है।

जीवन तो सारे आनन्द देता है और यह चिता ससार भर के दु ख देती है– यहा तक कि एक दिन पूरे जीवन को चाट जाती है। अभी पिछले कुछ वर्षों की ही बात है कि हमारे क्षेत्र मे एक भयकर जानलेवा रोग फैल गया था यदि मेरे विचार पहले जैसे होते तो शायद उस रोग के डर के कारण चिता में घुल–घुलकर मर जाती परन्तु ऐसा मेरे पति ने नहीं होने दिया और मैने उस रोग की चिता ही छोड़ दी साथ ही हमने चिता से बचने के लिए उस रोग से बचने के उपाय शुरू कर दिए थे। हमने अपने बच्चों को स्कूल भेजना बन्द कर दिया। बाजार की घटिया प्रकार की बनी सब चीजों को घर मे लाना– खाना सब बद कर दिया। हमें यह भी पता न था कि पिछली बार जब यह रोग फैला था तो एक हजार आठ सौ पैंतीस बच्चों की मृत्यु इसी रोग से हुई थी। हमारे स्थान पर अथवा हमारी आयु के दस वर्ष पूर्व के हालात यदि होते तो डर के मारे हम पागल हो जाते अपनी चिता को भूलकर बच्चों की चिता में खो जाते और बच्चे–

हमे डरे हुए देखकर स्वय ही डर के मारे कापने लगते। चिता ही इनसान को ले डूबती है यही हमने सीखा है इसलिए हमने चिता छोड़ दी और जीने का आनन्द ले रहे हैं।

जनरल जार्ज कुक जो अमेरिकन इतिहास में बहुत वीर व्यक्ति माना जाता है उसने अपनी आत्मकथा में लिखा है– अमेरिका के भारतीय लोगों की सारी चिताए और परेशानिया उनकी कल्पना की पैदावार होती हैं सत्य से उनका कोई रिश्ता नहीं होता।

जब मैं अतीत के पृष्ठों को पलटकर देखता हू तो यह महसूस करता हू कि मेरी बहुत–सी चिताए भी कल्पना की ही सतान हैं। जीमगाट ने भी मुझे अपना ऐसा ही अनुभव सुनाया था उन्होंने मुझे बताया था कि वह अपनी कम्पनी ग्राट के मालिक हैं वह अपनी कम्पनी की ओर से अगूरों सतरों तथा अन्य फलों के ऑर्डर होल सेल में देते हैं परन्तु वह अपनी कल्पना के कारण अधिक दु खी रहा करते थे। वे हर समय यही सोचते रहते थे कि–यदि मेरे फल गाड़ी में खराब हो गए तो क्या होगा ? यदि फल सड़–गल गये तो मेरा बहुत नुकसान हो जाएगा।

यदि रास्ते में ही फलों की चोरी हो जाए तो मैं समय पर अपने ग्राहकों को सप्लाई नहीं दे पाऊगा इससे तो मेरी कम्पनी का नाम बदनाम हो जाएगा।

इसी चिता के कारण मुझे लगा कि मैं बीमार रहने लगा हू। मेरा शरीर अदर–ही–अदर टूट रहा है। मैं डॉक्टर के पास गया तो उसने कहा– तुम्हे केवल स्नायु रोग है और कुछ नहीं।

उसी दिन मुझे अपनी असली बीमारी का पता चला। तब मैंने अपने घर मे आकर सोचना शुरू किया और अपने–आपसे प्रश्न कर बैठा–

ग्राट! तुम साल में कितनी गाड़िया फलों की मगवाते हो ?

पच्चीस हजार– मैंने स्वय ही उत्तर दिया।

और उनमें से आज तक कितनी गाड़ियो का नुकसान हुआ है ?

करीब पाच का।

पच्चीस हजार गाड़ी में से केवल पाच गाडी छी छी छी छी.. तुम भी कैसे पागल इनसान हो ग्राट।

"मैं क्यो पागल हू ?

अरे मूर्ख इनसान ! तेरा नुकसान तो पच्चीस हजार गाड़ी मे से केवल पाच गाड़ी का हुआ। उसके लिए तुम चिता से मरे जा रहे हो और जो बाकी गाड़ियो मे तुमने धन कमाया ?

हा हा हा !

मैं तो पागल ही निकला। भला पाच हजार में से एक गाड़ी जब टूटी हो तो उनमें से मेरी एक गाड़ी ही क्यो होगी ? अब मैं ही व्यर्थ मे क्यो चिता कर रहा हू।

अचानक फिर से मेरे दिमाग मे यह बात आई कि पुल भी तो टूट सकता है।

फिर दिमाग लड़ाने लगा कि आज तक पुल टूटने से कितनी गाड़ियो की हानि हुई है ? मेरा उत्तर था– एक भी नही।

अब क्या था ! मेरे मस्तिष्क ने मुझे कहा– इन चिताओं मे डूबकर क्या लोगे ? जो चीज है ही नहीं उससे डरकर बैठने का क्या लाभ चिता छोड़ो अपना काम करे जाओ।

जब अलस्मिथ न्यूयार्क के राज्यपाल थे तो मैंने उन्हे अपने राजनीतिक शत्रुओं की अलोचना करते हुए कई बार सुना था। वे अपने विरोधियो को इस प्रकार उत्तर देते थे–

'वे लोग मेरी आलोचना करने से पहले अपने रिकॉर्ड तो देख ले। इसके पश्चात् वे और बातो के बारे में विस्तार से बताना शुरू करते। इसलिए जब कभी हमे चिता सताए तो हमें उस राज्यपाल से प्रेरणा लेनी होगी साथ ही हमे अपनी चिता के कारणो को जानकर उन कारणो का पहले नाश करना चाहिए। पहले रोग की जड काटो फिर रोग तो अपने–आप समाप्त हो जाएगा।

अमेरिका के नौ सेना विभाग का अनुभव कुछ और ही था। जबकि पहले आकड़ो के अनुसार यह विभाग अपने सैनिकों का जीवन–स्तर ऊचा उठाने के लिए औसत नियम के आकड़ों का प्रयोग करता था। एक भूतपूर्व जहाज चालक ने मुझे आकर

बताया कि जब उसे और उसके दूसरे साथियों को ओकटेन टैंकर में काम दिया गया तो चिता के मारे हमारा बुरा हाल हो गया। इनका विश्वास था कि यदि टैंकर पर हाई ओकटेन गेसोलिन लदा हो तो तारपीडो से आक्रमण होने से उसमें विस्फोट हो जाता है और उसमे जो भी प्राणी बैठा होगा वह प्रभु द्वार पहुच जाएगा।

किन्तु विभाग के लोगों का अनुभव इसके विपरीत था। इसलिए नौसेना की ओर से कुछ ऐसे आकड़े प्रकाशित किए जिसमे यह बताया गया था कि जिन टैंकरों पर तारपीडो का प्रहार हुआ है उनमें से साठ प्रतिशत तो तैरते रहे और शेष 40 प्रतिशत सागर में डूब गए। इसका सीधा अर्थ यह हुआ कि लोगों को इतना समय ही नहीं मिल सका कि वे जहाज से निकलर भाग सकें परन्तु इन आकड़ों से यह बात स्पष्ट होती है कि इससे सैनिकों का उत्साह बढ़ता है। दूसरा लाभ यह होता है कि दुर्घटना होने का चास कम हो जाता है।

चिता के कारण ही तो कई बार सैनिकों को हार का मुह देखना पड़ता है। ऐसी चिता से दूर रहने में ही लाभ है।

हालात से मुंह मत मोड़िये

जब मैं बच्चा था तब मिसौरी के उत्तर-पश्चिम मे एक पुराने मकान में रहता था। वह मकान लकड़ी का बना हुआ था।

एक दिन मै उस मकान के सबसे ऊपरी भाग में अपने मित्रों के साथ खेल रहा था। जब मैं नीचे उतरने लगा तो मैंने अपना एक पाव खिड़की पर रखा और नीचे कूद गया किन्तु उस समय मेरे हाथ मे पहनी अगूठी एक कील में उलझकर रह गई जिससे मेरी उगुली कट गयी। डर और पीड़ा से मैं चीख उठा मुझे एकदम से अहसास हुआ कि– अब मैं मर जाऊगा।

इस हाथ के घाव के कारण मेरे सारे शरीर मे जहर फैल जाएगा जो मेरी मौत का कारण बन जाएगा।

लेकिन जब कुछ ही दिनों मे यह जख्म भर गया तो मैं यह भूल ही गया कि मुझे कभी अपनी मौत का अहसास भी हुआ था।

कुछ वर्ष पूर्व की बात है।

जब मैं न्यूयार्क में अपने मित्रों से मिलने गया जो फ्रेट एलिवेटर चलाता था मैने देखा कि उसका बाया हाथ कलाई के पास से कटा हुआ था मैंने उससे पूछा–

क्या तुम्हें इस कटे हाथ को देखकर चिता नहीं होती ?

बिलकुल नहीं उसन बड़े धैर्य से उत्तर दिया मैं तो इस बारे में कभी सोचता ही नहीं। मेरा अभी विवाह नही हुआ इसलिए सूई में धागा डालते समय मुझे बहुत

कष्ट होता है बस उसी समय मुझे इसका अहसास होता है।

उसका यह उत्तर सुनकर यह अहसास हुआ कि कुछ लोग कितने बड़े दिल वाले होते हैं। अपने दु ख को कितनी जल्दी भूलकर अपनी जिदगी को उसी साचे में ढालकर आनन्द से जीते हैं।

मुझे कई बार हालैंड के अतर्गत एमस्टरडम के पन्द्रहवीं शताब्दी के एक पुराने खडहर के पत्थर पर खुदे यह शब्द बार–बार याद आते हैं–

"जो जैसा है वैसा ही रहेगा उससे अलग नहीं हो सकता। ठीक ऐसे ही यह ससार है। यहा जैसे–जैसे कालचक्र चलता रहता है हम ऐसे ही अनेक दु खो का शिकार होते रहते हैं। सुख की तलाश मे भटकने वाले दु खों का शिकार होकर चिता के सागर में डूब जाते हैं और फिर स्नायु रोग का शिकार होकर अपना स्वास्थ्य तक खो देते हैं। शायद इन सब हालात को देखते हुए एक दार्शनिक जेम्स ने अपनी सतवाणी मे लोगों को यह उपदेश दिया था–

"जो जैसा है उसे खुशी से स्वीकार करें।

होनी को स्वीकार करना दुर्भाग्य के परिणामो पर विजय पाने की ओर पहला कदम है। और एलिजाबेथ कोनी को इस बात का अनुभव बहुत परिश्रम के पश्चात् हुआ। अभी कुछ दिन पूर्व उन्होंने मुझे एक पत्र लिखा जिसमें उन्होने बताया कि किस प्रकार सशस्त्र सेनाए उत्तरी अफ्रीका में अपनी विजय की खुशिया मना रही थी मुझे दूसरे विभाग से सूचना मिली कि मेरा भतीजा जिससे मैं बहुत प्यार करती थी युद्ध में से लापता है–लापता का अर्थ वही निकला जिसका मुझे डर था क्योंकि दूसरे दिन ही मुझे तार मिला कि वह युद्ध में शहीद हो चुका है। उस समय तक तो मैं सोचती थी कि मैं बहुत भाग्यशाली और सुखी औरत हू जिसके पास अपनी मनपसद नौकरी है। इसी नौकरी के सहारे तो मैंने अपने भतीजे को आगे पढ़ाया था। मैं बहुत खुश होती थी उसे सैनिक वर्दी मे देखकर परन्तु भाग्य ने मेरे साथ जो दर्द भरा खेल खेला था उसने मेरा दिल तोड़ दिया। मुझे अपना जीवन बेकार नजर आने लगा था। मैंने यह फैसला कर लिया कि अब मैं और काम नहीं करूगी। अब मैं यह नौकरी भी छोड़ दूगी।

रातों–रात मैंने यह फैसला कर डाला कि मैं इस नौकरी को छोड दूगी जैसे ही मैं नौकरी से त्याग–पत्र लिखने के लिए मेज की दराज में से कागज लेने के लिए उठी तो उसी समय मेरे हाथ एक पत्र अपने भतीजे का लगा जो उसने मुझे अपनी मा की मृत्यु के समय लिखा था। मैंने उस पत्र को पढना शुरू किया जो इस प्रकार था– उसके कुछ अश मैं बार–बार पढ़ रही थी।

यह सत्य है कि हम सब विशेषकर आप उस प्रेम से वचित हो गये हैं। मुझे फिर भी पूर्ण आशा है कि आप सब कुछ पहले की तरह निभाती रहेगी जो मुझे जीवन पर विश्वास की प्रेरणा दी है उसे मैं कहा भूल सकूगा जाकर मैं कहीं भी रहू, मगर इस बात को तो मैं कभी भी पाऊगा

के विषय में आपने जो मुझे शिक्षा दी वह शायद मुझे मेरा पिता भी न दे सकता था। जीवन महान है। महान वही पुरुष माने जाते हैं जो देश के लिए कुछ करके मरते हैं।

मैंने उस पत्र को बार–बार पढा। मुझे ऐसे लगा जैसे वह स्वय मेरे सामने आकर खड़ा हो और मेरी छाती से लगकर बेटे का प्यार देते हुए कह रहा हो–

आप वही सब क्यो नहीं करती जो आपने मुझे सिखाया था। आप जीवित रहोगी तो मुझे तो याद करती रहोगी वर्ना लोग मुझे भी भुला देगे ।

बस उस पत्र से मिली प्रेरणा से मैंने फिर से अपना नया जीवन शुरू कर दिया। मैं जब भी अधिक दु खी होती हू तो अपने भतीजे को याद कर लेती हू, परन्तु सत्य तो यह है कि मैंने अपने–आपको काम में इतना डुबो दिया है कि मेरे पास थोड़ा–सा समय भी नहीं बच पाता कि मैं चिता करती फिरू...अब मेरे सारे सकट दूर हो चुके हैं।

इस बात से तो इनकार नहीं किया जा सकता कि–

केवल परिस्थितिया ही हमें सुखी या दु खी नहीं बनातीं बल्कि वे सब ढग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं। उसी से हमारी भावनाओं का निर्माण होता है। ईसा ने कहा था–

"स्वर्ग और नर्क हमारे अदर ही है।

स्वर्गीय बूथ टार्कींगटन ने कहा था कि कोई भी दूसरी कठिनाई मुझ पर क्यों न आए। मैं उसे सहन करने के लिए सदा तैयार हू परन्तु–अधेपन को मैं कभी सहन नहीं कर सकता।

तब एक दिन जब उनकी आयु साठ के करीब थी तो उन्हें फर्श पर बिछी दरी के रग धुधले नजर आने लगे। जब वे आखों के डॉक्टर के पास गए तो उसने उन्हें यह बुरी खबर सुना दी कि आपकी नजर कमजोर हो रही है एक आख की ज्योति जा ही चुकी थी। दूसरी भी जाने को तैयार थी।

अब क्या हो सकता था...टार्कींगटन जैसा इनसान हिम्मत हारना नहीं जानता था और उसने हिम्मत नहीं हारी जबकि अधेपन से ही उसे सबसे अधिक डर लगता था फिर भी वह जीवित रहा उसने कहा।

मैंने अधापन ऐसे स्वीकार कर लिया है जिस प्रकार कोई भी आदमी आम वस्तु को स्वीकार कर लेता है। मैं यह जानता हू कि मैं अपनी पाचों ज्ञानेन्द्रियों की शक्ति को खोकर केवल अपने मस्तिष्क के सहारे जीवित रह सकता हू, क्योंकि हम तो असल में मन की आखों के द्वारा ही देखते हैं वही शक्ति हमारे जीवन को चलाती है। शायद आप लोगों को यह सुनकर आश्चर्य ही होगा कि उन्होंने अपनी ज्योति को पाने के लिए एक साल मे बारह बार ऑपरेशन करवाये। आखो की रोशनी को फिर से पाने के लिए उन्होंने कितने कष्ट सहन किए यह तो वही जानते थे। हृदय की पीड़ा को कम करने के लिए वह प्रकृति का सहारा लेते। वह थका–हारा इनसान अपने गर्मों

का बोझ हलका करने के लिए प्रकृति का ही सहारा लेता है। ठीक ही तो टार्कीगटन ने कहा था कि मैं तो प्रकृति के राग गाकर खुश हू।

विश्व प्रसिद्ध कवि जॉन मिल्टन जो स्वय अधे थे उनका यह मत है कि–

अधापन स्वय में इतना दु खद नहीं होता जितना कि अधेपन को सह न सकना।

वाल्ट वाइट मैन के इस कथन को मैं कभी नहीं भूल सकता–अधकार तूफान भूख दुर्घटना– इन सब विरोधी तत्त्वों का उसी प्रकार मुकाबला करो जिस प्रकार पशु और पक्षी करते हैं। मैंने बारह वर्ष पशुओं के साथ व्यतीत किए हैं परन्तु मैंने यह कभी नहीं देखा कि सूखे हिमपात तथा सर्दी के कारण किसी पशु को बुखार हो गया हो। इन सब दु खों को केवल मानव जाति ही महसूस करती है। पशुओं को कभी स्नायु रोग नहीं होता न वे कभी पागल होते हैं।

मैं यह नहीं कहता कि आप मुसीबतों के सामने अपनी हार मान लें जब भी कभी जीवन में सकट आये तो उससे डरकर भागो मत बल्कि उसका बहादुरों की भाति उसका मुकाबला करो।

जिन दिनों मैं यह पुस्तक लिख रहा था उन दिनों मुझे अनेक बड़े–बड़े व्यापारियों से मिलने का मौका मिला मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि उनमे से अधिकतर लोग यही सोचते हैं कि– जो होना है वह होकर रहेगा फिर चिता करने से क्या लाभ है ? मैं समझता हू, यदि वे ऐसा नहीं सोचते तो कभी भी सफल व्यापारी नहीं बन सकते थे।

अमेरिका में जगह–जगह पर फैले हुए पिने स्टोर्स के सस्थापक जे सी पिने ने मुझे एक बार बताया कि–

अपनी सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाने पर भी चिता नहीं करूगा क्योंकि मैं जानता हू कि ऐसा करने से कोई लाभ नहीं होता क्योकि मैं तो यहा तक हो सकता है। ठीक काम ही करता हू, फिर चिता कैसी ?

इससे मिलती–जुलती बात एक बार हेनरी फोर्ड ने कही थी। उन्होने कहा था कि जब मैं अमुक घटनाओं का प्रबध नहीं कर सकता तो उन्हे छोड देता हू।

मैंने एक बहुत बड़े व्यापारी से यह प्रश्न किया था कि आप अपने–आपको चितामुक्त कैसे रख सकते हैं ?

तो उन्होंने मुझे बताया कि "मैं अपने सामने आयी हुई हर उलझन को सुलझाने का प्रयास करता हू परन्तु जब मैं देखता हू कि अब मुझसे कुछ नहीं हो सकता तो फिर उसे प्रकृति के सहारे छोड देता हू। भविष्य की चिता मैं कभी नही करता क्याकि कोई भी ऐसा आदमी इस दुनिया मे नहीं है जो यह बात प्रमाणित रूप से कह सके कि भविष्य में ऐसा होगा ही।

भविष्य तो एक अधेरा है। उसमें आप यदि चलने का प्रयास करेगे तो केवल ठोकरें ही खाते रहेंगे। हा लाखों में से एक आदमी यदि भाग्य के सहारे चलता हुआ सफल हो गया तो क्या हुआ?

यह मत भूलो कि भविष्य को प्रभावित करने वाली अनेक शक्तिया हैं। अब यह सोचो कि उन शक्तियो को कौन चला रहा है ? उसे आज तक किसी ने न तो देखा है न समझा है। वह तो एक अज्ञात महाशक्ति है। अब आप उसकी चिता में लगे रहेंगे तो आपका भविष्य तो अपने आप अधेरे में डूब गया।

मैं एक ऐसी महिला को जानता हू जिसे होनी को स्वीकार करना आता था। अपनी तीव्र बुद्धि से उसने करीब पचास वर्ष तक चार महाद्वीपों पर राज किया वह अपने समय की सबसे लोकप्रिय अभिनेत्री थी। कमाल की बात यह है कि सत्तर वर्ष की आयु में जाकर वह कगाल हो गई। यही नहीं भाग्य ने उसके साथ एक और खिलवाड किया– जब वह विदेश–यात्रा पर थी तो समुद्री जहाज में फिसलकर ऐसी गिरी कि डॉक्टरों ने उसे एक टाग कटवाने की सलाह दी। परन्तु सबसे कठिन काम तो डॉक्टर के पास यह था कि उसे कैसे कहे कि तुम्हारी टाग काटी जाएगी। उसे इस बात का डर था कि कही यह बात सुनकर उसे दिल का दौरा ही न पड़ जाए।

मरता क्या न करता– वाली बात थी। जब वह मजबूर हो ही गया तो उसने धीरे से उसके पास जाकर कहा–

मुझे बहुत दु ख है श्रीमती जी कि आप की एक टाग जीवन भर के लिए साथ छोड़ रही है। यदि इसे अलग न किया गया तो आपके सारे शरीर में यह जहर फैल जाएगा।

डॉक्टर का अदाजा बिलकुल उलटा ही निकला क्योकि यह बात सुनकर उसने दबी हुई आवाज म इतना ही कहा–

"यदि ऐसा करना जरूरी है तो फिर देर क्यों करते हो।

जब उसे ऑपरेशन थियेटर में ले जाया जा रहा था तो उसका लडका रोने लगा उसने हसकर अपने लडके से कहा–

देखो चले मत जाना ऑपरेशन होते ही मैं वापस आ रही हू। अपने लड़के को छोड़कर जैसे वह ऑपरेशन रूम में पहुची तो उसने किसी नाटक के दृश्य का सवाद बार–बार दोहराया तो एक डॉक्टर ने उससे पूछा कि–क्या तुम अपने हृदय के डर को समाप्त करने के लिए अपना हौसला बढ़ा रही हो?

"नही मैं तो डॉक्टरों और नर्सों का हौसला बढ़ाने के लिए यह सब कर रही हू।

इस प्रकार जब उसका आपरेशन हो गया तो कुछ दिनों के बाद ही वह विश्व–भ्रमण के लिए निकल गई और उसके साहस की दाद तो हर आदमी देगा क्योंकि इन सात वर्षों मे उसने अनेक देशो के लोगों को अपनी कला की शक्ति से मोहित किया। इसे कहते हैं साहस प्राकृतिक शक्ति का उपयोग आत्मविश्वास।

'रीडर्स डाइजेस्ट नामक एक पत्रिका के एक लेख मे ऐलसी मेक कोरपीट ने लिखा है कि–

जब हम होनी से लड़ना बद कर देते हैं तो इससे एक विचित्र शक्ति का स्रोत

खुल जाता है जो हमारे जीवन को सुखी बनाने मे अपना पूरा सहयोग देता है।

मैंने अपने मिसौरी फार्म पर ऐसी ही एक घटना देखी थी। उस फार्म पर मैंने बीसों पेड़ लगाए थे। शुरू मे तो यह सब बड़ी तेजी से बढने लगे परन्तु जैसे ही बर्फ का मौसम शुरू हुआ तो उनकी हर टहनी बर्फ के बोझ के नीचे दब गयी। वे पेड नीचे झुकने की बजाए अकड़े खड़े रहे जिसका परिणाम यह निकला कि वे सब–के–सब टूटकर गिर गये–कारण तो आप स्वय समझ गए होगे क्योकि नम्रता की शक्ति के आगे सारी शक्तिया बेकार होती हैं।

यदि हम जीवन की ठोकरों को झेलन की बजाए उन्हें रोकने लग तो क्या हा?

यदि हम घास की भाति झुकने की बजाए सरू के वृक्ष की भाति अकडे ही रहे तो क्या होगा ? यही न कि हम अपने शरीर के अदर अनेक प्रकार के विचारो को बैठा लेंगे। फिर हम चिता तथा परेशानियों के सागर में डूब जाएगे। यदि हम एक कदम और आगे बढे तो फिर समझ लो कि हमारा स्थान पागलखाने मे ही होगा।

होनी बहुत बलवान है उसे कोई नहीं टाल सकता। जो लोग इसके विपरीत सोचते हैं उन्हें मैं केवल मदबुद्धि तथा भरमे हुए प्राणी कहता हू।

मैं इस बात को बहुत खुले दिल से कहता हू कि–

प्रभु ईसा के फासी के दर्दनाक और पीड़ा भरे दृश्य को छोड़कर यदि कोई अन्य करुण दृश्य है तो वह है सुकरात के जहर पीने का। आज से दस हजार शताब्दियो के बाद भी प्लेटो द्वारा वर्णित साहित्य के इस भावुक तथा मनोरजक अमरकृतियो को लोग कभी भी नही भूलेगे ऐथन्स के कुछ जलने वाले तथा कुछ सत्यवादी लोगो ने इस नगे पाव चलने वाले सुकरात पर यह इलजाम लगाया और उस पर मुकद्दमा बना दिया। इस बेचारे निर्दोष विद्वान को जब जेतार ने जेल के अदर जहर का प्याला पीने को दिया तो उसने सुकरात से कहा–

"होनी को धैर्यवान होकर सहन करो।

तुम क्यो आसू बहा रहे हो ? हो सकता है इसमें भी कोई भलाई हो। प्रकृति की खुशी यदि मेरी मृत्यु में ही है तो फिर चिता कैसी ? सुकरात ने हसकर उस जहर को पी लिया। लोगों ने कहा कि सुकरात मर गया जो सिरे से ही गलत है। सुकरात तो अमर हो गया। जब तक यह ससार है तब तक सुकरात जीवित रहेगा भले ही वह एक शरीर के रूप में न हो परन्तु अपने ज्ञान और शिक्षा के माध्यम से तो वह अमर है–

'होनी को धैर्य से सहन करो।

भले ही यह शब्द प्रभु ईसा से चार सौ वर्ष से भी कुछ वर्ष पूर्व कहे गए थे लेकिन इस बूढे ससार के लिए जो चिता के सागर में **डूबा** हुआ है आज भी जरूरी है।

पिछले दस वर्षों से मैं मानव जाति को चिता **मुक्त रख**ने के लिए सत्त्। की पुस्तकें तथा हर प्रकार का साहित्य पढ़ रहा हू। मुक्त होने

अनेक शास्त्र का अध्ययन किया। मुझे एक कविता ने इतना अधिक प्रभावित किया कि मैं शायद उसे जीवन भर नहीं भूल पाऊगा। इस कविता के लेखक ईसाई धर्म के प्राध्यापक डॉ रोनाल्ड हैं। यह कविता इस प्रकार है–

'हो सके तो मैं हालात को बदल दू।
मुझे इतनी बुद्धि दे कि–
मैं भले–बुरे की पहचान कर सकू।

इससे पहले कि चिंता आपको मिटा दे इससे पहले आप ही चिंता को मिटा दें– उसके लिए यह ज्ञान काफी है।

"जो होनी है।
"उस स्वीकार कर लो।

जिन चिंताओं के कारण आप इतने परेशान होकर अपने अनमोल जीवन को नष्ट कर रहे हैं इसे आप कोरा पागलपन नहीं तो और क्या कहेंगे।

क्या आपने कभी यह सोचा कि यह जीवन तो प्रकृति का दिया हुआ उपहार है। फिर प्रकृति के इस उपहार को नष्ट करने का आपको क्या अधिकार है?

जरा सोचो।

चिंता से होने वाली हानि को कैसे रोक सकते हैं

धन के पीछे पागल होकर भागने वाले लोगो की इस दुनिया में कमी नहीं। जब मैं स्टाक एक्सचेज पर बैठे लोगों की भीड़ को देखता हू, तो मुझे आज के मानव की मनोवृत्ति का ज्ञान होता है कि लोग चाहते क्या हैं ?

उन लोगों को देखकर मुझे इस बात का बार–बार एहसास होता है कि यदि मैं धन कमाने पर कोई पुस्तक लिखता तो मेरी यह पुस्तक खूब ऊचे दामो पर हाथों–हाथ बिक जाती ऐसे अवसर पर मुझे चार्ल्स रॉबर्ट द्वारा सुनाई कहानी याद आ गई जिसका लाभ इन धन कमाने वालों को काफी मिल सकता है।

रॉबर्ट ने कहा जब मैं पहले पहल न्यूयार्क में आया तो मेरे मित्रों ने मुझे स्टाक मार्किट में लगाने के लिए बहुत बड़ी रकम दी। मुझे अपनी तीव्र बुद्धि पर बहुत गर्व था इसीलिए तो मैं यह समझ बैठा था कि धन को मैं दोगुना कर लूगा लेकिन मामला ठीक इसके उलट हो गया। मुझे लाभ होने की बजाए घाटा हो गया।

मुझे इस घाटे का इतना दुख नहीं था जितना कि अपने मित्रों का धन डूबने का दुख था। मैंने अपने दोस्तों से क्षमा मागते हुए कहा–

भाई लोगो ! मुझे माफ करना सत्य बात तो यह थी कि मुझे इसका इतना

अनुभव नहीं था।

अरे भैया धधे में नफा नहीं तो घाटा–एक तो होता ही है दोनो चीजे इकट्ठी कभी नहीं चलतीं। आज यदि घाटा है तो कल नफा भी होगा चिता छोड़ो।

मैं जानता था कि मैं सारा काम अपने भाग्य के सहारे ही करता हू इसलिए दोस्तों की सहानुभूति पाकर फिर से उस स्टाक मार्किट में धधे पर आ गया। वहा जाते ही सब से पहले मैंने अपनी असफलता के कारण तलाश करने शुरू किए। इसके पश्चात् इस स्टाक मार्किट के सबसे सफल और धनी आदमी बर्टन से जा मिला क्योंकि मुझे भी यह लत लग गई थी कि मुझे धन कमाना है वह आदमी धन कमा चुका है।

जैसे ही मैं बर्टन से मिला तो उसने मुझसे कई प्रश्न पूछे। मैंने उसके हर प्रश्न का उत्तर देते हुए उससे पूछा कि आपकी इस सफलता का रहस्य क्या है ?

उसने उत्तर दिया– देखो भाई मैं हर सौदे पर हानि की सीमा को बाध देता हू। बस सबसे पहले मेरा यही काम है कि जो शेयर मैं पचास डॉलर प्रति शेयर से खरीदता हू तो मैं अपना घाटा उसमें पाच डॉलर जमा करके सोच लेता हू कि मैंने यह शेयर पचपन डॉलर में खरीदे।

उस व्यापारी से मैंने यह भी सीखा कि जो भी सौदा बुद्धिमान से किया जाए उसमें घाटा कम–से–कम होता है। नफा अधिक–से–अधिक हो सकता है।

उस आदमी के सिद्धातों का पूरा–पूरा लाभ उठाने के लिए उसी दिन से अपने धधे को नया रूप द दिया। उससे मैंने बहुत धन कमाया इससे मुझे यह सिद्धात काफी लाभदायक सिद्ध हुआ जो स्टाक मार्किट के अलावा और कारोबार मे भी काफी उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

अपने घाटे की एक सीमा बाध लें..

इसी सिद्धात से मैंने बहुत धन कमाया। मैं अब सोच रहा हू कि काश! इससे थोड़े समय पहले मुझमें यह बुद्धि आ जाती तो कितना अच्छा होता। परन्तु मैं अपने मन को शान्त करने के लिए यही कहा करता हू कि समय से पूर्व मानव कभी कुछ नहीं पा सकता। जब समय अच्छा आता है तो कोई–न–कोई रास्ता बताने वाला भी मिल ही जाता है।

एक घटना बार–बार मेरे मन पर आकर बोझ बनती जा रही है जिसने वर्षों पहले मेरी सारी आशाओं पर पानी फेर दिया था। वह घटना इस प्रकार है–

जब मेरी अवस्था तीस साल के करीब थी मैंने अपना जीवन उपन्यास लेखक के रूप में शुरू किया। मैं चाहता था कि मैं भी एक उच्चकोटि का उपन्यासकार बन कर दुनिया में नाम रोशन करू। उपन्यासकार बनने के लिए मैंने यूरोप की की। वहा पर महायुद्ध के पश्चात् काफी सस्ता जमाना था। थोड़े से आदमी अपना गुजारा अच्छी तरह कर सकता था। दो वर्ष तक मैं अपने रहा। मैंने पुस्तक लिखने का कार्य इन वर्षों में पूरा किया। पुस्तक का

ब्लीजार्ड' (बर्फ का तूफान) रखा लेकिन प्रकाशकों ने उस उपन्यास के बारे में कोई अच्छा रुख नहीं दिखाया। एक प्रकाशक ने तो यहा तक कह डाला कि–यह बकार है।

मेरा दिल तो टूट गया था परन्तु मैंने अपना साहस नहीं छोड़ा। मैंने निर्णय कर लिया कि अब मैं कल्पना का सहारा न लेकर यर्थाथ की नींव पर अपने साहित्य की रचना करूगा। बस यही सोचकर मैंने जीवनी साहित्य लिखना शुरु कर दिया उनमें से यह एक रचना अब आपके हाथों में है।

अब आप यह प्रश्न पूछ सकते हैं कि–

"क्या मैं अपने इस निर्णय से सतुष्ट हू ?

हा मैं अपने कार्य से पूर्ण रूप से सतुष्ट हू, भले ही मैं टामस हार्डी जैसा उच्चकोटि का लेखक तो नहीं बन सका परन्तु फिर भी मुझे अपने लेखन के क्षेत्र में मुझे जो सफलता मिली है उससे मुझे बड़ी खुशी होती है।

सफलता और असफलता दोनों हमारे जीवन के मुख्य अग हैं। सफलता खुशी का नाम है असफलता दु ख का आज से सौ वर्ष पहले की बात है जब एक नदिया के तट पर उल्लुओं की आवाजो के बीच में हेनरी थीरो जैसे महान साहित्यकार ने अपनी डायरी में यह शब्द लिखे थे–

'किसी भी चीज का मूल्य आज या कल उसके विनिमय में दिए जाने वाले जीवन के क्षणों से आका जाता है।

इसे हम यू कह सकते हैं कि यदि किसी भी चीज पर हम अपनी जिंदगी का जरूरत से अधिक समय खर्च करते हैं तो हमसे बड़ा पागल कोई नहीं होगा।

लेकिन यह सब कुछ जानते हुए भी गिल्बर्ट और सलिवान जैसे लोग गलती कर ही बैठे। उनका काम तो मधुर शब्दो और सगीत की रचना करना था उन्होंने अपने सगीत द्वारा करोडों लोगों के मन जीत लिए लेकिन यह कितने आश्चर्य की बात है कि केवल एक दरी के मूल्य को लेकर उन्हीं ने अपने जीवन के कई वर्षो को दु खी बना दिया। आप वह बात सुनेंगे ? सुनकर स्वय उछल पड़ेंगे।

एक बार सलिवान ने उनके द्वारा खरीदे गए नये थियेटर के लिए नयी दरी का ऑर्डर दिया था। जब गिल्बर्ट ने उस दरी का बिल देखा तो वह क्रोध से भड़क उठा। बस फिर क्या था यह जरा सा–झगडा कोर्ट तक जा पहुचा।

इसका परिणाम कितना दु खद था वह दोनों कलाकार इसके पश्चात् जीवन भर एक–दूसरे से नहीं बोले परन्तु उनके जीवन से सगीत और गीत समाप्त नहीं हुए। भले ही वे जबान से बात नहीं करते थे किन्तु सलिवान जब भी कभी नए नाटक के लिए धुन बनाता वह उसे किसी–न–किसी तरीके से गिल्बर्ट को भेज देता और गिल्बर्ट जैसे ही कोई नया गीत लिखता तो धुन के साथ ही वापस सलिवान को भेज देता।

एक बार दोनों का रगमच की स्टेज पर एक साथ आना पड़ा। गीत और सगीत

का मिलन स्टेज पर देखने को मिला तो जरूर परन्तु फिर भी उन दोनों ने एक–दूसरे से नजरें तक नहीं मिलाईं। जरा सोचो क्या छोटी बात भी कभी इतनी बडी बन सकती है।

एक बार अमेरिका के गृहयुद्ध के दिनों में लिकन के कुछ दोस्त उसके विरोधियो की बहुत आलोचना कर रहे थे तो लिकन ने उन लोगों को बड़े धैर्य से उत्तर देते हुए कहा–

आप में निजी विरोध के भाव मुझसे कहीं अधिक हैं इससे कोई लाभ नहीं होगा। इनसान के पास इतना समय ही कहा है कि वह अपने जीवन को झगड़ों मे उलझाए रखे। यदि कोई भी इनसान मुझ पर झूठे लक्षण लगाना मेरी झूठी बुराई करना बद कर दे तो मैं उसके साथ हुए पहले सारे झगड़ों को भुला दूगा।

बेन्जामिन फ्रैंकलिन के जीवन मे एक घटना उस समय घटी जब वह बालक था। उसकी आयु केवल सात वर्ष की थी। उस समय उसे एक सीटी बहुत ही पसन्द आयी तो उसे पाने के लिए दुकानदार के सामने कितने ही डॉलर फेंक दिए और बिना कीमत पूछे ही उस सीटी को उठा लिया और घर ले आया। सत्तर वर्ष की आयु होने पर उसने अपने एक मित्र को पत्र लिखकर उस घटना का इस प्रकार वर्णन किया– "मेरे दोस्त जब मैं उस सीटी को घर ले आया तो खुशी से नाचता हुआ सीटी बजाता फिरता रहा। परन्तु जैसे ही मेरे भाई–बहनों को यह पता चला कि मैं इस सीटी के बहुत अधिक दाम दे आया हू, तो वे सब मिलकर मेरा मजाक उड़ाने लगे। मैं बेबस होकर गुस्से के कारण रो पड़ा। और कर भी क्या सकता था अपना गुस्सा तो ठडा कर नहीं सकता था।

वर्षों के पश्चात् जब फ्रैंकलिन फ्रास में राजदूत बने तथा विश्वप्रसिद्ध व्यक्ति बन गए उस समय भी उन्हें यह याद रहा कि उन्होंने सीटी का अधिक मूल्य दिया था। जो आनन्द उसे उस समय सीटी को लेकर प्राप्त हुआ था वह उनके लिए एक दु:खद घटना बन गया जो सदा उनके हृदय पर नश्तर लगाता रहता था।

लेकिन फ्रैंकलिन ने जो शिक्षा इससे ली वह उनके जीवन में बहुत लाभदायक सिद्ध हुई। उनका कहना था कि–

"जब मैं बड़ा हुआ और गृहस्थी जीवन व्यतीत करने वाले लोगों को देखा और उनके जीवन की गहराई मे जाकर उन्हें समझा तो मुझे पता चला कि कितने ही लोग ऐसे हैं जिन्होंने मनपसद चीजों का अधिक मूल्य दिया है। मैं तो इस नतीजे पर पहुचा हू कि बहुत से लोग इसलिए दु:खी होते हैं कि वे चीजों की कीमत ठीक नहीं लगा पाते।

गिल्बर्ट और सलियान ने भी एक–दूसरे से झगड़ा करके बड़ी कीमत चुकाई। ससार के प्रसिद्ध लियो टॉलस्टॉय ने भी अपने जीवन जब टॉलस्टॉय महान लेखक के रूप में उभरे तो लोग उनके ५८ घर तक जाते। अपने पाठकों को उन्होंने बहुत स्नेह दिया प्रेम से ५८

ं बाते करते। अपने पाठकों की वाणी सुनकर उन्हें कागज पर लिख लेते थे जैसे े कोई 'दिव्य रहस्योद्घाटन' हो। किन्तु उनके सामान्य जीवन में सत्तर वर्ष के टॉलस्टॉय मे सात वर्ष के फ्रैंकलिन जितना भी विवेक नहीं था या फिर यू भी कहा जा सकता है कि बुद्धि के नाम पर उनके पास कुछ नहीं था।

असल बात तो यह थी कि टॉलस्टॉय ने एक ऐसी लड़की से शादी की जिससे वे बहुत प्यार करते थे। इस प्रेम–विवाह से वे दोनों बहुत खुश थे और अपने प्रभु से हर रोज यही प्रार्थना करते थे कि हमारे इस घरेलू और प्रेम भरे जीवन को सदा ऐसा ही बनाए रखना परन्तु नारी जाति में जब ईर्ष्या जन्म लेती है तो उसकी सोच ही बदलकर रह जाती है। यही हुआ था टॉलस्टॉय के साथ। उसकी पत्नी ने जब देखा कि लोग उसके पति से बहुत अधिक प्रेम करते हैं उनमें नर भी हैं नारियां भी तो उसके मन मे ईर्ष्या की आग सुलगने लगी। वह भेस बदलकर अपने पति की जासूसी करने लगी।

ईर्ष्या की इस आग ने उस औरत को अधा कर दिया जिससे घर में अकसर झगड़े होते रहते। औरत जब भी ईर्ष्या की आग में अधी हो जाती है तो उसे कुछ सुझाई नहीं देता। इसी ईर्ष्या का यह भयकर परिणाम निकला कि–उस भली औरत ने अपनी बच्ची की तस्वीर को ही एक दिन गोली मार दी। पति–पत्नी के आपसी झगडों का यह भयकर परिणाम ?

पत्नी के झगड़ों से तग आकर टॉलस्टॉय बेचारे अपना सिर फोड़ने लगत घर मे फर्नीचर को तोडने लगते। उनके बच्चे मा–बाप के झगड़ों को देखकर डर के मारे कापने लगते। उस महान लेखक के दिल पर उस समय क्या बीत रही होगी ? इसकी कल्पना तो आप में से कुछ लोग कर ही सकते हैं परन्तु एक बात को आप सदा याद रखें कि क्रोध से सदा दोनों पक्षों को ही कष्ट होता है। काश ! दोनों पति–पत्नी मिलकर धैर्य से अपने इन झगड़ों को निपटाने का प्रयास करते तो शायद टॉलस्टॉय की पत्नी को 'हूज फाल्ट' (किसका दोष) नाम का उपन्यास लिखकर उसमें अपने पति को पिशाच लिखने की जरूरत ही न पड़ती।

अब सोचने की बात यह है कि यह सब क्यों हुआ ? आखिर उन्होंने अपने घर को स्वय टॉलस्टॉय के शब्दों में पागलखाना बना डाला। इसके कारण तो कई थे परन्तु सबसे बड़ा कारण तो यह था कि–उनमें दूसरों को अपने अनुकूल करने की भरपूर लालसा थी कि हम उनके बारे में क्या सोचेंगे ? लेकिन क्या हम कभी यह भी सोचते हैं कि–दूसरो के बारे में सोचने का हमारे पास समय ही नहीं होता बेचारे उन दो प्राणियों को अपनी सीटी की कितनी कीमत चुकानी पड़ी थी पचास वर्ष तक उन्हें वास्तव मे ही नर्क भोगना पड़ा केवल इसलिए कि–

उनके पास हानि–सीमा तय करने का विवेक नहीं था। उन्हें झगड़े की नींव तो रखनी आती थी परन्तु इसे समाप्त करने की बुद्धि उनके पास नहीं थी।

मैं तो आप से यह बात पूरे विश्वास से कहता हू कि मूल्यों का ठीक–ठीक

ज्ञान हमारी मानसिक शांति के लिये अति विशेष रहस्य हैं और मैं इस बात पर भी पूरा यकीन करता हू कि यदि हम अपने जीवन की उपेक्षा मे अमुक चीजों का क्या मूल्य हो इस बारे में एक सीमा निर्धारित कर ले तो हमारी चिंताए काफी हद तक दूर हो सकती हैं।

इससे पहले कि चिंता आपको खा जाए आप उससे पहले ही उस चिंता को मिटाने के निम्नलिखित तीन नियम पल्ले बाध ले–

1 जब कभी भी चिंता का यह भूत आपको खाने लग जाए उससे पहले ही यह सोचकर अपने को तैयार कर लो कि यह चिंता मेरा कुछ भी नही बिगाड़ सकती।

2 इस बात को आप पहले से ही तय कर लो कि आप मे हानि की सीमा किस हद तक होगी। सीमा बाधी जा सकती है।

3 अपनी सीटी की क्या कीमत दू, कही मैंने पहले से ही तो इसका अधिक मूल्य नहीं दे दिया।

बस आपको यही करना है– चिंता भगाओ मौज उड़ाओ प्रभु के गुण गाओ।

हवा में उड़ने का प्रयास न करें

मैं लिख रहा हू और साथ–साथ खिड़की से बाहर अपने उद्यान की टेढ़ी–मेढी बल खाती पटरियों को भी देख रहा हू। यह पटरिया मैंने पीबोडी म्यूजियम से खरीदी थीं। म्यूजियम के प्रबधक का मेरे पास एक पत्र है जिसमें यह लिखा है कि यह पटरिया 1800 लाख वर्ष पूर्व बनी थीं। कोई पागल भी इस बात से इनकार नहीं कर सकता कि यह पटरिया 1800 लाख वर्ष पहले बनी होंगी और अब उनके अस्तित्व को बदला नहीं जा सकता। इन पटरियों की बात को छोड़ दें तो 1800 सेकड पहले की घटित किसी घटना को भी नहीं बदल सकते।

प्रभु की इस विचित्र लीला की वैसे तो कोई सीमा ही नहीं। इसी धरती पर भूत को सार्थक बनाकर लाभ उठाने का सबसे अच्छा रास्ता यही है कि हम अपने अतीत की भूलों का विश्लेषण करें और उनसे लाभ उठाकर भूल जाए।

यह बात तो ठीक है परन्तु हमें तो देखना यह है कि इनके अनुसार आचरण करने की शक्ति तथा बुद्धि मुझमें है या नहीं ?

आपके इस प्रश्न का उत्तर मैं आपको अपने एक बहुत पुराने अनुभव की नींव पर दे रहा हू। यह घटना इस प्रकार घटी जब मैं तीन लाख डॉलर की रकम को बिना कुछ लाभ उठाए मिट्टी में मिला डाला। इसका कारण था कि मैंने प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र की स्थापना की और कई शहरों में उसकी ब्राचें भी खोल दीं। इस काम मे खूब

खुलकर धन खर्च किया गया। मैं लोगों को शिक्षा देने में इतना खो गया कि मेरे पास संस्था का नफा-नुकसान देखने का भी समय नहीं था। बस इतना ही जानता था कि यह गाड़ी चल रही है लेकिन एक वर्ष के पश्चात्...।

जब मुझे यह पता चला कि लाभ के नाम पर संस्थान के पास एक फूटी कौड़ी भी नहीं दिन-रात काम करने के पश्चात् हम लाभ से वंचित रहे तो मुझे दो बातों का पता चला। पहले तो यह कि जो महान वैज्ञानिक जार्ज वाशिंगटन कारवर के बैंक में चालीस हजार डॉलर गवा देने पर ही जब उससे पूछा गया कि-क्या आपको यह पता है कि आप दिवालिया हो चुके हैं ? तो उसने बड़े धैर्य से कहा-हां सुना तो मैंने भी है। बस इतना उत्तर देकर वह फिर से अपने अध्ययन कार्य में लग गया। उसने इस हानि को मन से निकाल ही दिया।

दूसरी बात जो मुझे करनी थी कि अपनी इस भूल के बारे में जानकर हानि को सदा के लिए मन से निकाल देना।

परन्तु सत्य तो यह है कि मैंने इन दोनों बातों में से एक भी नहीं की। बल्कि चिंता मे ऐसा डूबा कि अपना स्वास्थ्य भी खराब कर बैठा। मैंने उस हानि से शिक्षा ग्रहण करने के अतिरिक्त उसे रोग का कारण बना लिया।

अब जब अपने पागलपन के बारे में सोचता हूं तो स्वयं से कहने पर मजबूर हो जाता हूं कि दूसरों को उपदेश देना कितना आसान है। जब इनसान के अपने ऊपर मुसीबत आती है तो ही उसे पता चलता है कि दुःख किसे कहते हैं ?

मुझे साउंडर्स ने बताया कि शरीर-विज्ञान के अध्यापक श्री ब्राडवाइन ने उन्हें एक बार बहुत उपयोगी पाठ पढ़ाया था। उन्होंने कहा-

"मैं उन दिनों किशोर आयु में था न जाने क्यों चिंता के भूत ने आक्रमण कर दिया। मैं अपनी कई भूलों को याद करके अशांत रहता था मैं हर समय अपनी चिंता का शिकार था कोई मुझे सहारा देने वाला नहीं था...

"मैं परीक्षा में सफल हूंगा या नहीं। बस यही सबसे बड़ी चिंता थी मेरी।

एक दिन सुबह हमारी कक्षा के विद्यार्थी एक प्रयोगशाला में गए, वहां पर एक शिक्षक थे- ब्राडवान। उन्होने एक दूध की बोतल डैस्क के किनारे पर रख रखी थी। सब-के-सब विद्यार्थी बैठे उस बोतल की ओर देख रहे थे और सोच रहे थे कि इस ...तल का हमारे शरीर से क्या रिश्ता है ? विज्ञान और दूध तो अलग-अलग चीजें ।

उस समय ब्राडवान उठे। मेज हिली और उसके कोने पर रखी दूध की बोतल गिरते ही टूटकर चकनाचूर हो गई। दूध को फर्श पर बहते देखकर हम लोगों के चेहरों के रंग उड़ गए तो हमारे शिक्षक महोदय ने कहा-

"देख रहे हो न इन टुकड़ों को। मैं चाहता हूं कि तुम इन टुकड़ों से शिक्षा प्राप्त करो। जीवन भर यह बात याद रखो जैसा कि तुम देख रहे हो कि दूध नाली

में बह रहा है। अब भले ही तुम तो क्या सारी दुनिया मिलकर रोने लगे तो भी इसमें से तुम्हें दूध की एक बूद वापस मिलने वाली नहीं। हा यदि हम थोड़ी–सी सावधानी से काम लेते और इस बोतल को किनारे से हटाकर डैस्क के बीच में रखे होते तो यह गिरने से बच जाती। अब तो जो हो गया उसे भूलने में ही हम सबकी भलाई है।

साउडर्स ने कहा–उस सामान्य प्रदर्शन ने मुझे बहुत ही प्रभावित किया। आज मैं बहुत कुछ भूल चुका हू मगर वह दूध वाली घटना को कभी नहीं भूल सकूगा। क्योकि मुझे उससे जो शिक्षा मिली वह शायद मुझे किसी कॉलेज में भी न मिल सकती। वह शिक्षा थी कि–

'यथासम्भव हानि से सावधान रहना चाहिए।

इस पर भी यदि हानि हो जाए तो उसे भुला देना चाहिए।

स्वर्गीय फ्रेडफुलर जैसे व्यक्ति के प्रति मेरी बड़ी श्रद्धा है क्योंकि उन्होंने पुराने सत्यों को नवीन रूप देकर जो प्रकट किया है उससे उनकी प्रतिभा का पता चलता है। एक बार उन्होंने कॉलेज में विद्यार्थियो के सामने अपने विचार प्रकट करते हुए हम लोगो से यह प्रश्न किया कि–

'आप मे से कितने ऐसे लोग हैं जिन्होंने कभी लकड़ी चोरी की है ?

इस प्रश्न के उत्तर में कुछ लड़को ने 'हा' में अपने हाथ उठा दिए। उसके बाद उन्होंने एक दूसरा प्रश्न किया–

आप में से कितने ऐसे लोग हैं जिन्होंने खेती मे धान की जगह धूल बोई हो?

इस प्रश्न के उत्तर में किसी ने भी हाथ नहीं उठाया किसी ने भी 'हा' नहीं कहा। तब वे बोले मैं जानता हू कि खेती में कोई भी धूल नहीं बो सकता। धूल तो पहले से ही वहा पर है। अतीत के साथ भी कुछ ऐसी ही बात है। जब आप गड़े मुर्दे उखाडने लगते हैं तो आप धूल बोने का ही प्रयास करते हैं। मैं आपसे यही कहूगा कि–

'कभी भी हवा में उडने का प्रयास मत करो जीवन को जीवन समझो खेतो में बीज के स्थान पर धूल बोने से कुछ नहीं मिलता।

जब बेसबाल के नामी खिलाड़ी वृद्ध कोनीमेक इक्यासी वर्ष के हुए तो उनसे किसी न प्रश्न किया–

'क्या आप अपनी हार पर चिता करते थे?

'हा करता था लेकिन अब तो कई वर्ष हो गए कि मैं इस पागलपन से मुक्त हो चुका हू। मैंने यह बात अच्छी तरह जान ली है कि चिता से मेरी कोई प्रगति नहीं हो सकती जो समय बीत चुका है वह लौटकर नही आता।

मैंने पिछले वर्ष थैंक्सविग समारोह के अवसर पर जैक डेम्पसी के साथ भोजन किया था। उस समय उसने मुझे बताया कि वह हैवी वेट चैम्पियनशिप के एक मुकाबले

मे अपने विरोधी टूने से मात खा गए। उनके अह को आघात पहुचना ही था। उन्होंने बताया कि—

उस मुकाबले में मुझे ऐसा लगा कि अब मैं बूढ़ा हो रहा हू। जैक टूने ने मुझे हरा दिया। मुझे अपनी हार मान ही लेनी चाहिए थी क्योंकि मैं बराबर हारता चला गया।

एक वर्ष बीत जाने के पश्चात् मैं एक बार फिर जैक से लड़ा लेकिन फिर वही हार। अब तो लगता था कि मैं सदा के लिए ही हार चुका हू, परन्तु फिर भी मैंने यह निर्णय कर लिया था कि बीती बातों पर मैं आसू नहीं बहाऊगा। मुझे यदि जीना ही है तो इन बाक्सिग अथवा हेवीवेट की कुश्तिया लड़कर ही क्यों जीवित रहू, क्यों न मैं अपने कार्य का रूप बदल डालू ? हवा में उड़ने से कभी कुछ नहीं मिलता।

यही सोचकर उसने एक होटल खोल डाला जिसका नाम रखा गया डेम्पसी होटल। वहीं से उसने कुश्तियों तथा हेवीवेट मुकाबलों के विज्ञापन करने का धधा भी शुरू कर दिया।

अब तो मैं दिन—रात अपने कामो में ऐसा खोया रहने लगा कि मुझे एक पल की भी फुर्सत नही मिलती थी। हार—जीत की खुशी या गम किसे याद था। यदि कुछ याद था तो अपना धधा। उसके बारे में सोचने से ही मुझे लाभ होता था पुरानी हार को याद करके चिता ही तो मिलती जिसे मैंने सदा के लिए अपने से अलग कर दिया था। इसका ही मुझे यह लाभ मिला कि मैंने कुछ ही दिनों में काफी लाभ कमा लिया।

जब कभी मैं इतिहास अथवा आत्मकथाए पढता हू तथा बहुत कठिन हालात मे जी रहे लोगों को अपनी चिताओं को भुलाकर सुखी जीवन व्यतीत करते देखता हू तो उनको देखकर मेरा मन बहुत प्रसन्न होता है। क्योंकि यही तो लोग जीवन की असली प्रेरणा हैं चिंतित लोग आपको पीछे फेंक देंगे परन्तु जो चिता को दूर भगाकर खुशियों में खेलकर जीते हैं वही तो जीवन की प्रेरणा हैं।

एक बार मैं सिगसिग जेल में गया तो वहा जाकर देखा कि कैदी तो आम लोगों से भी अधिक सुखी हैं। इस बारे में जेलर से पूछा तो उसने बताया कि जब भी कोई कैदी नया—नया जेल में आता है तो वह कुछ दिनों तक उदास जरूर रहता है। परन्तु फिर इन लोगों के साथ मिलकर अपने सारे दु ख भूल जाता है। तभी एक कैदी से बात करके पूछा कि क्या तुम जेल में दुखी नहीं हो ?

दु:ख—सुख तो ईश्वर की देन है फिर हम बेकार की बातों के लिए चिता क्यों करें ? क्या चिता करने से भाग्य बदल जाएगा ? नहीं—तो फिर हम क्यों आसू बहाए क्यों अपने मन पर बोझ डालें ।

वाह वाह..मैं उसका उत्तर सुनकर बहुत खुश हुआ।

तीसरे भाग में आपने क्या पाया

1. सदा अपने–आपका काम मे लगाए रखो और चिताओं को अपने मस्तिष्क में घुसने न दो।
2. घटिया बाता की ओर ध्यान न दो।
3. जो हो गया उसे भूल जाओ केवल यह याद रखो कि मुझे आज यह करना है।
4. भाग्य के साथ सदा सहयोग करो यदि आप अपने हालात को बदल नही सकते तो फिर चिता को भगाकर हालात से सधि करके जीवन के लिए कोई नया रास्ता तलाश करो।
5. चिताओ को ही अपना सबसे बड़ा शत्रु मान लो इस शत्रु का अत करना ही आपका सबसे पहला काम है।

❑❑❑

भाग — 4

जीवन के सुख और मन की शांति प्राप्त करने के सात उपाय

मानव मन बड़ा ही चचल है जब इसकी चचलता सीमा से अधिक बढ़ जाती है तो हमारे जीवन के सारे सुख नष्ट हो जाते हैं। इसलिए यदि आप मन को अपने बस में रखेगे तो आप ससार के सुखों से वचित नहीं रह सकते।

परन्तु मन को कैसे बस में रखा जाए ?

पढ़ें– भाग–4 में।

इन शब्दों से आप अपना जीवन बदल सकते हैं।

कुछ वर्ष पहले की बात है जब रेडियो स्टेशन वालों ने मुझसे यह प्रश्न पूछा था कि– आपने आज तक के जीवन मे सबसे लाभकारी और विशेष ज्ञान कौन–सा प्राप्त किया है ?

मैंने जीवन को निकट से देखकर जो बात अथवा जो भी शिक्षा प्राप्त की है उसका नाम है– विचारों का ज्ञान। यदि मैं सोचता हू कि मैं क्या हू ? मेरा मन क्या है ? और आप क्या हैं ? कैसे हैं ? ये सब बातें पहले हमारे मन में जन्म लेती हैं। मैं तो आप से यह कहूगा कि जो भी आदमी अपने मन और विचार की विशेषता को जान लेता है और दोनों का सहयोग बनाए रखता है वह सदा सुखी रहता है। परन्तु इसके लिए हमें सबसे पहले अपने विचारों को शुद्ध रखना होगा। जिस प्राणी के विचार

शुद्ध हैं उसका मन भी शुद्ध होगा ऐसे लोगों के लिए इस ससार मे किसी चीज की कमी नहीं रहती। वे ससार का हर आनन्द प्राप्त कर सकते हैं।

समस्याए चिताओं को जन्म देती हैं और यह चिताए आपका सब कुछ छीनकर कगाल बना देती हैं। अब आप सोचेंगे कि आप बहुत बड़े धनवान हैं समस्याओं के घेरे में फसकर आप कगाल कैसे हो सकते हैं ?

आपकी इस बात से तो मैं सहमत हू कि एक धनवान कैसे कगाल कहला सकता है ?

लेकिन जिस आदमी के पास बहुत धन है और वह फिर भी अपनी समस्याओं में उलझा हुआ चिता के सागर में गोते लगा रहा है तो उसके बारे में सोचना ही पड़ेगा कि–वह क्या चाहता है ? क्या कभी उन्होंने यह सोचा कि धन के बदले में प्रकृति के नियम खरीद सकते हैं ? क्या इस धन से किसी की कटी हुई टाग दोबारा लग सकती है? अथवा किसी का खोया हुआ सुख वापस आ सकता है ?

लावेल टामस.. यही नाम था उस इनसान का जो करोड़पति था। मुझे कुछ समय तक उसके साथ रहने का अवसर मिला। वह आदमी प्रथम महायुद्ध के असली चित्र खीचने के लिए अपनी जान पर खेलकर भी अग्रिम मोर्चों पर जाता रहा। रात हो या दिन इस बात की उसे कोई चिता नहीं थी। उसे तो अपना काम करना था। काम..काम.. बस उस इनसान के मन में एक ही भावना थी कि मैं ससार म एक ऐसा काम करने जा रहा हू जो आज तक किसी ने नहीं किया होगा। यही धुन उस पर हर समय सवार रहती थी। पश्चिमी देशो से हम लोग जब भारत और अफगानिस्तान के युद्ध के चित्रों को खींचने आये तो उस समय हमारे साथ एक ऐसी दुर्घटना घटी जिसने हमें नीचे से ऊपर तक हिलाकर रख दिया।

टॉमस का दिवाला निकल गया। उसकी कम्पनी पूरी तरह से कर्ज में डूब गई। परदेस में हमारा कौन था ? जो पूजी हमारे पास बची थी उससे हम भारत के सस्ते होटलों में ठहरने लगे और सस्ते ढाबों में खाना खाकर पेट भरने लगे। टॉमस को मैंने उन दिनों भी घबराए हुए नहीं देखा वह बहादुरी से अपना काम करता रहा। अपनी समस्याओं को उन्होंने स्वय पर कभी भी हावी नहीं होने दिया। हालात से सधि करना ही सफलता का रहस्य माना जाता था। यही विचार मन में लिए टॉमस जब सुबह अपने काम के लिए निकलते तो सबसे पहले एक फूल खरीदकर अपने कोट के कॉलर में लगाते और फिर आगे बढते। उनके लिए हार भी एक खेल ही था क्योकि उनकी मजिल हार नहीं थी बल्कि जीत थी। हार तो रास्ते का रोड़ा मात्र थी और अत में वे अपनी मजिल तक पहुच ही गये। तभी तो पूरे विश्व मे उनका नाम हो गया। आप भी तो उनके जीवन से प्रेरणा पाकर अपनी चिताओं से मुक्ति पा सकते हैं। मन और विचार दोनों को शुद्ध रखेगे तो विजय आप ही की होगी।

प्रसिद्ध अग्रेज मनोवैज्ञानिक जे ए हेल्ड फील्ड ने अपनी एक पुस्तक "साइकोलॉजी ऑफ पॉवर" (शक्ति का मनोविज्ञान) मे एक प्रभावशाली विचार पेश करते

हुए कहा है कि–

मैंने तीन आदमियों को उनकी मानसिक शक्ति का प्रभाव जानने के लिए तैयार किया और उनपर कुछ परीक्षण भी किए। शक्ति–परीक्षण यत्र को कसकर पकड़ने के लिए जब मैं पूरी तैयारी कर रहा था तो तीन अलग–अलग अवस्थाओं में यह परीक्षण किया गया।

पहले चरण में उनकी चेतनावस्था में उनकी शक्ति करीब 101 पौंड थी। (48 कि ग्राम)

फिर उन पर हिप्नोटिज्म किया गया तो उनकी यह शक्ति मात्र 29 पौंड रह गयी जो उनकी आम शक्ति से करीब एक तिहाई भी नहीं थी। उन लोगों में तो एक नामी पहलवान था। जिस समय हिप्नोटिज्म की अवस्था में उसे कहा गया कि–

"क्या तुम अपने अदर कमजोरी महसूस कर रहे हो ?

'मुझे अपने हाथ किसी बच्चे के हाथ जैसे लग रहे हैं – यह उसका उत्तर था।

इसके पश्चात कैप्टन ने तीसरी बार उनकी परीक्षा की। इस बार के हिप्नोटिज्म मे उन्हें निर्देश दिया गया कि वह बहुत शक्तिशाली हैं। इसके पश्चात् जब उस यत्र को दबाया तो उनका यत्र 142 पौंड पर था जब उनके मस्तिष्क में शक्ति–सम्बन्धी क्रियात्मक विचार भरे गये तो उन्होंने अपनी वास्तविक शक्ति को पाच गुना बढ़ा लिया।

जरा कल्पना कीजिए कि हमारे शरीर के अदर कितनी विलक्षण शक्ति है। इस शक्ति का एक और रूप मुझे विश्वप्रसिद्ध महिला 'ऐडी' के जीवन में देखने को मिला जिसके जीवन पर एक बहुत बड़ी पुस्तक लिखी जा सकती है। परन्तु मैं सक्षिप्त में उसके जीवन के कुछ अश आपको बता रहा हू।

गृहविहीन घुमक्कड़ तथा आवारा ऐडी की यह कथा अमेरिका के गृहयुद्ध के समय से शुरू होती है। जब वह सूखकर एक पिजर बनी बेघर होकर घूमती हुई किसी सहारे की तलाश कर रही थी तो एक महिला को उसकी हालत देखकर उस पर दया आ गयी। उसने उसे अपने घर मे रख लिया। ऐडी के जीवन में जब सुख–शाति का यह थोडा समय आया तो वह मानव जाति के जीवन के बारे में सोचने लगी।

दुर्भाग्य ने ऐडी का पीछा शायद अभी नहीं छोड़ा था। जैसे ही उसने एक नये ससार के विषय में सोचना शुरू किया तो उन दिनों ही उस औरत का दामाद आ गया। उसने जैसे ही ऐडी को घर में देखा तो उसे एकदम से क्रोध आ गया और वह बिना सोचे–समझे कहने लगा–

इस आवारा औरत को अपने घर में क्यों रख रखा है इसे बाहर निकालो। शरीफों के घरा मे ऐसी औरतों का क्या काम ?

ऐडी बेचारी के पास इसके सिवाय अब कोई चारा नहीं था कि इस घर को छोड़कर चली जाए। इस अपमान के जीवन से इज्जत की मौत अच्छी थी।

यही सोचकर ऐडी ने उस घर को छोड़ दिया।

इस कहानी की सबसे दर्दनाक बात तो यह है कि जिस औरत को आवारा दुराचारिणी कहकर निकाला गया था वही औरत विश्व मे अपना नाम सदा के लिए छोड़ गयी। उसने जीवन में बहुत कष्ट सहन किए परन्तु फिर भी जुबान पर शिकवा–शिकायत को नहीं आने दिया। अपने दु खों को भूलकर उसे पूरी मानवता के दुख याद रहे।

अपने दु:खों को झेलते हुए भी उस नारी ने दु:खी जनता की जो नि स्वार्थ सेवा की उसका तो जवाब पैदा करना कठिन है परन्तु जब हम उसके अतीत को देखते हैं तो यह सोचने पर मजबूर होना पड़ता है कि इस ससार में ऐसे बहुत से भले लोग हैं जो बुराई का नाश करने के लिए इस ससार में आते हैं। परन्तु इस ससार में कुछ ऐसे भी लोग हैं जिनके हृदय पत्थर के हैं और वे ऐसे अच्छे लोगों के साथ बुराई का काम करते हैं।

अपने जीवन के अतिम समय में जबकि ऐडी मृत्यु–शैय्या पर पड़ी थी तो उसने पवित्र बाइबिल को खोलकर सन्त मैथ्यूज के यह शब्द पढ़े–

"लो देखो! वे शैय्या पर लिटाकर एक रोगी को उनके पास लाए और उन्होंने उस रोगी से कहा–"वत्स स्वस्थ हो जा ईश्वर तेरे पापों को माफ कर देगा। उठ अपना बिस्तर समेट और घर की राह ले। बस फिर क्या था–रोगी उठा और उसन घर की राह ली।

ईशु के इन शब्दों में ही उससे कहा–

"मुझमें इतनी शक्ति इतनी श्रद्धा और इतना साहस पैदा किया कि मैं उसी समय मौत की गोद से निकलकर बाहर आ गई और बड़े मजे से चलने लगी।

इस तरह से ऐडी एक नवीन क्रिश्चियन साईंस की नींव का पत्थर तथा धर्म सेविका बनकर विश्व के सामने उभरी। पूरे विश्व में ऐडी ही एकमात्र ऐसी महिला है जिसने किसी नए धर्म के नींव का पत्थर रखी हो।

अब आप यह सोच रहे होंगे कि मैं आपको क्रिश्चियन साइस का पाठ पढाना चाहता हू। नहीं मैं ऐसा नहीं सोचता न ही यह करना चाहता हू न ही मैं उस मत का मानने वाला हू। मैं अपने जीवन के पैंतीस वर्ष प्रौढ़ शिक्षा में लगाने के पश्चात् यह बात विश्वास के साथ कह सकता हू कि–

इनसान अपने विचार को यदि बदल डाले तो वह चिता मुक्त होकर हर प्रकार के कष्टों से भी मुक्ति पा लेता है। मैंने अनेक लोगों को इस विचारधारा से अपना जीवन बदलते देखा है। अब भी यदि आप अपने मन में दृढ़विश्वास पैदा करके कोई काम शुरू करते हैं तो उसमें आपको सफलता अवश्य मिलेगी। प्रश्न तो केवल आत्मविश्वास और लगन का है। इस बात के प्रमाण मुझे अपने ही एक शिष्य ब्लेले के जीवन से मिले जो स्नायु रोग का शिकार हो गया था। इस रोग का कारण था– चिता और उस चिता के कारण थे कि मैं हर रोज यही महसूस करता कि–

"मेरे बाल सफेद हो रहे हैं और झड़ भी रहे हैं।

"मेरे जीवन मे सुख नहीं।

"मेरे पास धन नहीं।

ऐसे ही विचारों ने अदर–ही–अदर मेरे जीवन को खोखला कर दिया। चिंता ने मुझे स्नायु रोग लगा दिया और मैं अपने जीवन के दु खों से इतना दु खी हो गया कि सोचने लगा कि–

"इस जीवन से तो मौत अच्छी है।

मौत यानी आत्महत्या करना भी इतना सरल काम नहीं था। फिर मैंने सोचा कि आत्महत्या करने की बजाए फ्लोरिडा की यात्रा करने क्यों न चल दू, इससे मेरा मन इधर–उधर हो जाएगा और रोग का अहसास भी कम हो जाएगा।

यही सोचकर मैं जैसे ही गाड़ी में बैठने लगा तो मेरे पिताजी ने एक पत्र मुझे देते हुए कहा कि मैं उसे केवल फ्लोरिडा पहुचकर ही पढू। उस पत्र में क्या था यही सोचकर मैं चिंतित–सा यात्रा करता रहा।

फ्लोरिडा पहुचते ही सबसे पहले यह पत्र खोलकर देखा और उसे पढ़ना शुरू किया जो इस प्रकार था–

'प्रिय बेटे!

तुम इस समय मुझसे हजारों मील दूर हो। तुम्हें वहा और यहा के हालात में कोई अतर नजर नहीं आता होगा। मैं यह जानता था कि तुम्हें वहा भी शाति नहीं मिलेगी क्योंकि तुम अपने साथ वही चीज ले गए हो जो यहा पर तुम्हारे कष्ट का कारण बन रही थी। वह क्या चीज थी ?

तुम्हारी कल्पना तुम्हारे विचार ?

बेटे एक बात सदा याद रखो कि जो आदमी जैसा सोचता है वैसा ही होता है। जब तुम्हें यह ज्ञान हो जाएगा तो तुम उसी समय घर लौट आओगे।'

पिता का पत्र पढकर मुझे काफी क्रोध आया क्योकि मुझे शिक्षा की नहीं, सहानुभूति की जरूरत थी मुझे रह–रहकर अपने पिताजी पर क्रोध आ रहा था। इसी क्रोध के कारण मेरा मन कही नहीं लग रहा था दु खी मन से मैं सूनी सडक पर चलने लगा।

चलते–चलते मैं एक गिरजाघर के सामने जाकर रुक गया। वहा पर कोई पादरी जी प्रवचन कर रहे थे। उनके यह शब्द मेरे कानों में पड़े–

"जो प्राणी अपनी भावनाओ पर विजय पा लेता है वह किसी देश को जीतने वाले वीर से भी अधिक शक्तिशाली है। पिताजी के पत्र और पादरी के प्रवचन एक साथ मेरे मन में घूमने लगे। मुझे पहली बार अहसास हुआ कि मैं गलत राह पर चल रहा था। मैं अपनी भूल पर पश्चात्ताप करने लगा और दूसरे ही दिन वापस घर के लिए चल पड़ा।

घर वापस आकर मैं फिर से अपनी नौकरी पर वापस चला गया साथ ही मैंने उसी लड़की से शादी भी कर ली जिससे छोड़ देने का डर था। इसके साथ ही मेरा

सुखी जीवन शुरू हो गया। कुछ ही वर्षों मे मैं चार बच्चों का बाप बन गया तो गृहस्थी जीवन का एक नया ही आनन्द आने लगा।

मैं यह बात खुले दिल से कहता हू कि स्नायु रोग केवल महसूस करने अथवा विचारों की खराबी के कारण ही शुरू होता है। जो भी इनसान अपने विचारो को शुद्ध रखता है तथा अपने मन को भटकने से रोकने मे सफल हो जाता है वह ऐसे रोगो से बच सकता है। हम यह बात भूल जाते हैं कि हमारे बहुत से रोग तो हमारे अपने ही पैदा किए हुए हैं। इनका इलाज उन डॉक्टरो के पास नही जिनके पास दवाइयो के ढेर लगे पड़े हैं जो आपको ठीक करने के लिए टीके लगाते हैं। इन रोगो का उपचार जीवन उपयोगी साहित्य मे है ज्ञान मे है जो आपके मन और मस्तिष्क से पैदा होता है।

मैं आपसे यह बात पूरे दावे से कह रहा हू कि—

जीवन के सुख और शाति केवल हमारी मानसिक शाति पर निर्भर हैं। हम क्या हैं ? क्या करते हैं ? हमारे पास क्या है ? —इन सब बातो का उससे कोई सम्बन्ध नही। अब मैं आप को रॉबर्ट फाल्कन तथा उसके साथियों का उदाहरण देता हू, जो दक्षिणी ध्रुव पर पहुचने वाले पहले अग्रेज थे। उनकी वापसी यात्रा बहुत ही भयकर थी क्योकि उनके खाने—पीने का सारा सामान समाप्त हो गया ईंधन भी दम तोड गया। यही नहीं पूरे ग्यारह दिन ग्यारह रातो तक वे लोग बर्फ के तूफानो मे घिरे रहे। ऐसी हालत मे उनके लिए यही सोचना जरूरी था कि वे अब मौत के मुह मे हैं ऐसे सकट काल के लिए वे अपने साथ अफीम लाये थे। ऐसे दु खी समय मे उसे खाकर ही वे सो सकते थे परन्तु उन्होने ऐसा नहीं किया बल्कि उन बर्फीले तूफानो में हसते गाते हुए अपनी जाने दे दीं। उनकी खोज के लिए जो दल वटा पहुचा तो उनके बर्फ मे दबे शवों से एक पत्र प्राप्त हुआ जो उन्होने मरने से पहले अपने वस्त्रो में रख लिया था।

पत्र इस प्रकार था—

'यदि तुम लोग असली शाति चाहते हो तो फासी के तख्ते की ओर बढते हुए भी प्राकृतिक सौन्दर्य का आनन्द लेने की बात को पहले सोचना चाहिए। यदि हमारे मन में यट विचार आ जाता है तो मौत हमारे लिए आनन्दमयी बन सकती है। मौत को सामने देखकर खूब गाओ प्रकृति की हर सुन्दर चीज को देखो। जीवन तो मृत्यु की मजिल तक अवश्य जाता है फिर रोना क्यो ?

महाकवि मिल्टन ने साढे तीन सौ वर्ष पूर्व अपने अधेपन में सत्य का जो वर्णन किया था वह इस प्रकार है—

'मस्तिष्क भी अपनी ही जगह पर रहता है। वह अपनी कल्पना से स्वर्ग को नरक नरक को स्वर्ग बनाने की शक्ति रखता है।

मिल्टन के साथ—साथ हम नैपोलियन की महाशक्ति और उसके ऊचे विचारो को भी नहीं भूल सकते। इस महान वीर ने विश्व—विजय के लिए दिन—रात युद्ध किए

अपनी बहादुरी की छाप यह पूरे विश्व पर छोड़ गया। उसके इन शब्दों को हम कैसे भूल सकते हैं जो सैंट हेलना में कहे थे–

"मैंने अपने जीवन के छ दिन भी कभी सुख और शाति से नहीं व्यतीत किए।

इसके विपरीत अधी बहरी और गूगी हेलन केलर कहती है कि–

"मेरे लिए जीवन बहुत ही आनन्दमयी वस्तु है।

यदि मेरे जीवन को अर्द्धशताब्दी ने कुछ सिखाया है तो वह यह कि– आप स्वय ही अपने लिए शाति प्राप्त कर सकते हैं।

मैं इमर्सन के ही उन शब्दो को दोहरा रहा हू, उन्होंने 'सेल्फ रिलाएन्स' नामक निबन्ध मे लिखा है कि–

'राजनीतिक विजय किसी रोगी का स्वस्थ हो जाना टैक्स में वृद्धि बिछड़े दोस्तों का मिलना कई और ऐसी ही घटनाए आपकी भावनाओं को उभारने का कारण बनती हैं और आपको महसूस होने लगता है कि आपका अच्छा समय निकट आ चुका है। लेकिन ऐसा विश्वास तो एक कोरी कल्पना है। यह चीजें आपको कभी भी सच्चा सुख और मन की शाति नहीं दे सकती। शाति और सुख प्राप्त करने के लिए तो आप के प्रयत्नो की आवश्यकता है। इसके लिए प्रसिद्ध स्टोइक दार्शनिक एपिकटेस ने कहा है कि–

"हमें अपने शारीरिक फोड़ों और गिल्टियों से छुटकारा पाने की चिता को छोड़कर अपने गलत विचारों को सबसे पहले मन से निकालने के प्रयास करने चाहिए।

कीटस ने यह शब्द उन्नीसवीं शताब्दी पूर्व कहे थे परन्तु फिर भी आधुनिक विज्ञान आज भी इस बात की पुष्टि करता है। डॉ जी वेन ब्री रोबिन्स ने बताया कि उसके पास आने वाले रोगियो में अधिक रोगी अपने मस्तिष्क के तनाव के कारण ही रोगी बने हैं। केवल यही नहीं–मानव जीवन के अधिकतर रोग अपनी समस्याओं में उलझे रहने से ही पैदा होते हैं।

मैं आपको केवल यह कहना चाहता हू कि–

यदि आप लोग सदा स्वस्थ और मन को शात रखना चाहते हैं तो अपनी चिताओं को दूर करने का प्रयास करें। जो काम डॉक्टरी दवाइया नहीं कर सकतीं उस काम को मनोवैज्ञानिक प्रयत्नो से आप स्वय कर सकते हैं। फिर उठो.. हिम्मत करो।

विलियम जेम्स जो व्यापारिक मनोविज्ञान के विशेषज्ञ हैं उनका यह मत आपको याद रखना होगा–

'मुझे तो ऐसा लगता है कि भावना के बाद ही क्रियाशीलता की उदभावना होती है किन्तु वस्तुत भावना तथा क्रियाशीलता साथ–साथ चलती है इच्छा–शक्ति के नियत्रण मे रहने वाली इस क्रियाशीलता को हम जन्म देकर परोक्ष रूप में नियंत्रण में रहने वाली अपनी भावनाओं को कुचलकर रख देते हैं।

विलियम जेम्स ने कहा है कि– 'हम भले ही अपने मन की भावनाओ को अपनी दृढ़ इच्छा–शक्ति से न बदल सकें लेकिन अपने काम करने के ढग तो बदल ही सकते

हैं और जब हमारे अपने काम करने के ढग बदल जाएगे तो फिर भावना भी तो बदल जाएगी।

अपने इस विचार पर जोर देकर उन्होंने इसे और भी दृढता का प्रमाण देते हुए कहा है कि 'यदि आपकी प्रसन्नता छिन चुकी है तो उसे फिर से पाने के लिए आपको अपने कम तथा बोल-चाल में मिठास और शुभ कर्म करने की जिज्ञासा होनी चाहिए जो आपको प्राकृतिक उपहार में मिली है। उसका लाभ उठाना ही आपके जीवन में सुख-शाति ला सकता है।

प्रकृति का एक विधान है कि मानव अपनी इच्छाओ की पूर्ति अपने ही मन की शक्ति और लगन से कर सकता है। कैलिफोर्निया की एक महिला को मैं जानता हू परन्तु उसका नाम नही बताऊगा। यदि उसे यह रहस्य पता होता तो शायद वह अपनी सारी मुसीबतो से छुटकारा पा लेती। वह विधवा है और बूढ़ी भी वह कभी खुश रहने का तरीका भी जानने की कोशिश नहीं करती। उसके चेहरे की उदासी ही उसके मन की बात कहती है। वह हर समय दु खी नजर आती है जैसे रो रही हो। जबकि उसके पति मरने के बाद उसके लिए बहुत बडी सम्पत्ति छोड़ गए हैं। भले ही वह सारी आयु बैठकर खाती रहे तो भी वह धन समाप्त होने वाला नही है। इस पर भी यदि वह ठडी आहें भरे और आसू बहाती रहे तो यह कोई अच्छी बात तो नहीं कही जा सकती। प्रकृति के इस नियम को आज तक किसने बदला है। जीवन और मृत्यु।

रोने-धोने या उदास रहने से कुछ मिलने वाला नही है फिर खुश रहो। खुश रहने से ही तो स्वास्थ्य भी ठीक रह सकता है। यह तो प्राकृतिक उपहार है जिसका कोई भी पैसा नहीं देना पड़ता।

मुझे सबसे अधिक दु:ख तो इस बात को लेकर होता है कि हम अपने लिए रोग खरीदते स्वय हैं। दु ख तो दु ख है। उसे सहन करना ही पडेगा चाहे रोकर करो चाहे हसकर। वह रुकने वाला नहीं। यदि आप अपने मन पर बोझ डालोगे तो यह दु:ख आपके शरीर को खोखला कर देगा। ऐसे रोगों का उपचार तो डॉक्टरो के पास नहीं है क्योंकि यह रोग आप स्वय ही पाल रहे हैं।

बहुत वर्ष पहले की बात है मैंने एक पुस्तक पढी थी जिसने मुझे बहुत प्रभावित किया। उसका नाम था 'एज ए मेन थिकेथ As a man thinketh

इस पुस्तक के लेखक थे- जेम्स लन एलन। उन्होंने लिखा है कि-

व्यक्ति और वस्तुओं का स्वरूप हमारे विचारों के साथ ही बदलता रहता है। हमारे मन में जो भी है उसके भाव हमारे चेहरे से साफ नजर आएगे। यह भाव इच्छा के अनुसार नहीं बल्कि विचारों के प्रभाव से बदलते रहते हैं। हमारे उद्देश्य को साकार बनाने वाली दिव्य शक्ति हमारे शरीर में ही है जिसे हम आत्मा कहते हैं मानव जो कुछ भी अपने लिए पैदा करता है अथवा पाता है वह उसके विचारों का ही फल होता है।

प्राचीन बाइबिल के अनुसार ब्रह्मा ने मानव को इस विश्व पर राज करने का अधिकार दिया। यह तो अपने–आपमें बहुत बड़ी देन थी लेकिन मुझे तो राज्य जैसे अधिकारों की कोई जरूरत नहीं है। मैं तो केवल अपने मस्तिष्क और भावनाओं पर अधिकार चाहता हू जिससे कि मैं अपने व्यवहार और अन्य क्रियाओं पर नियत्रण रखने की शक्ति प्राप्त कर सकू।

विलियम के इन विचारों को हमें सदा याद रखना चाहिए कि "दु खी इनसान मन में डर की भावना के स्थान पर यदि सघर्ष की भावना को जन्म देता है तो दुख को सुख में बदलते देर नहीं लगती। आओ हम सब मिलकर दु खों को सुख में बदलने के लिए दृढ़ सकल्प करें।

यह संकल्प क्या है ? कैसे करना है ?

1 आज मैं खुश रहूगा। इब्राहिम लिकन का यह मत ठीक ही है कि– अधिकतर लोग अपने मन के भावों के अनुसार ही खुश रहते हैं। सुख अपने में ही रहता है, कहीं बाहर नहीं।
2 आज मैं अपने को वर्तमान के अनुकूल ढालने की पूरी कोशिश करूगा। किसी अन्य मानव को अपनी इच्छा में ढालने का प्रयत्न नहीं करूगा मैं जो कुछ हू, जो मेरा भाग्य है उसे मैं खुशी से स्वीकार करने को तैयार हू।
3 आज से मैं अपने शरीर को पूरी सुरक्षा से रखूगा। मैं अपने काम में मन लगाऊगा स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है इसे मैं कभी नहीं भूलूगा स्वास्थ्य का अच्छा होना ही उन्नति का प्रतीक है।
4 मैं अपने मन को दृढ बनाने का पूरा प्रयास करूगा। इस मन को चचल नहीं बनने दूगा बल्कि इससे अपने जीवन का हर लाभ प्राप्त करूगा।
5 मैं अपने मन को तीन भागो में बाट दूगा इसका पहला भाग तो लोगों का भला करेगा और शेष दो भागों से विलियम के कहने के अनुसार शुभ काम करना तथा चिता को भगाने का काम लूगा।
6 अब मैं अपने मन को उदास नहीं होने दूगा और अपने स्वभाव में क्रोध को नही आने देकर बल्कि इसमे खुशी की भावनाए पैदा कर दूगा।
7 मैं अपनी समस्याओ को खुशी से सुलझाने का प्रयत्न करूगा। उनके कारण मैं चिता को अपने मन में नही आने दूगा।
8 मुझे जीवन में आगे बढ़ना है फिर मैं इन समस्याओं को अपने मार्ग का रोड़ा क्यों बनने दू ?
9 सुख का जन्म मन की शाति से होता है और यह समस्याए मेरे मन की शाति को भग करती हैं इसलिए मैं इन समस्याओं को अपने मन से बाहर निकाल फेंकूगा।

मैंने अपने अनुभवों से यह बात महसूस की है कि जब हम अपने शत्रुओं से घृणा करते हैं तो उन्हे हम अपनी भूख नींद रक्तचाप स्वास्थ्य तथा सुखों पर हावी होने देते हैं। हमारे शत्रुओं को यदि यह बात पता चल जाए कि वे हमें दुखी तथा तग कर रहे हैं तो वे खुशी से नाच उठगे। हमारी नफरत उन्हें चोट नहीं पहुचाती बल्कि उससे हमारा जीवन नरक बन जाता है।

स्वार्थी लोग अपना स्वार्थ सिद्ध करने के लिए कुछ भी कर सकते हैं। ऐसे लोगों को अपने पास ही मत आने दीजिए। उनकी तो छाया में भी धोखा तथा छल--फरेब होता है। ऐसे लोगों की मित्रता भी बुरी और शत्रुता भी बुरी। हा एक बात सदा याद रखो कि जो भी आपके साथ बुरा करे उसके साथ भलाई मत करो। उससे मित्रता की बात तो दूर की बात है बल्कि उसक सग बैठना भी बुरा है।

"जैसा कोई करता है तुम उसका उत्तर वैसे में दो।

"जैसे को तैसा।

यह शब्द मैंने मिल्वोकी के पुलिस विभाग की ओर से प्रकाशित एक बुलेटिन में पढे हैं। यह भी बात सत्य है कि 'जैसे के साथ तैसा' करने में आपको दुख तो हो सकता है जैसा कि (स्पमि) 'लाइफ' पत्रिका में एक लेख प्रकाशित हुआ है जिसमें यह बात स्पष्ट रूप से लिखी गयी है-- 'इस प्रकार का व्यवहार इनसान के स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है। इसी लेख मे यह विचार भी प्रकट किये गए हैं कि--

तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करने वाले लोगों की ईर्ष्या जब पुरानी हो जाती है तो उसका परिणाम यह निकलता है कि उन लोगों को रक्तचाप एव हृदय रोग लग जाते हैं।

प्रभु ईसा ने भी मानव जाति को ऐसा ही सदेश दिया था-- अपने शत्रु से भी प्रेम रखो। उन्होंने यह बात केवल नीति के रोगो के उपचार के लिए कही थी।

'शत्रुओं को बार--बार क्षमा कर दो'-- यह कहकर ईसा ने कहा कि इस प्रकार के विचार तथा व्यवहार से मानव शरीर में अनेक प्रकार के रोग पैदा होने का भय बना रहता है।

हाल ही में मेरे एक मित्र को दिल का दौरा पड़ा तो डॉक्टर ने उसे बिस्तर पर लेटे रहने की सलाह दी और साथ ही यह भी कहा कि किसी भी कीमत पर नहीं करना। क्योंकि डॉक्टर इस बात **को अच्छी** तरह जानते हैं कि के लोगों को यदि जरा--सा क्रोध भी **आ जाता है** तो उनके जीवन को हो जाएगा।

इसी क्रोध के कारण कुछ के

मृत्यु हो गई थी। उसके क्रोध का कारण मात्र यही था कि उसके एक बैरे ने उसके निजी कॉफी के बर्तन मे कॉफी पी ली। बैरा वहा से भाग निकला तो होटल मालिक भी तेजी से उसके पीछे भागा। तेज भागने से उसकी हृदय गति रुक गई और वह मर गया।

प्रभु ईसा ने शुत्रओ से प्रेम भाव बनाए रखने का उपदेश देकर साथ में यह भी कहा कि--अपने--आपको सुन्दर कैसे बनाया जाए ? मैं कुछ ऐसी औरतों को जानता हू कि जिनकी आकृति घृणा के कारण कठोर हो गई है। उनके चेहरों पर झुर्रिया पड़ी हुई हैं आपका यह चेहरा तो तभी सुन्दर रहेगा यदि आप का मन पवित्र और शुद्ध है वह पाप नहीं करता।

जो लोग घृणा तथा क्रोध का शिकार हो जाते हैं उन्हें भूख भी कम लगती है। बाइबिल में इसी विचार को इस प्रकार से समझाया गया है--

'प्यार से खिलाये गए कदमूल घृणा के स्वदिष्ट भोजन से कहीं अधिक स्वादिष्ट और आनन्दमयी होते हैं।

अगर हमारे दुश्मनों को पता चल जाए कि उनके प्रति हमारी नफरत हमें नष्ट कर रही है हमारी आकृति को विकृत कर रही है हमें दिल का दौरा पड़ने लगा है तो वे खुशी से झूम उठेंगे नाचने लगेंगे--वाह.. कैसा है यह जीवन का खेल ?

यदि हम अपने शत्रु से प्यार नहीं कर सकते तो हमें अपने--आपसे तो प्यार करना ही चाहिए इतना अधिक प्यार करना चाहिए कि हमारे शत्रु सुख स्वास्थ्य तथा आकृति पर नियत्रण न रख सकें।

शेक्सपियर का कहना है कि-- 'शत्रु को भाड़ में झोकने के लिए आग को इतना तेज न करो कि वह आग तुम्हे ही जलाकर रख दे।

दुश्मनों को बार--बार क्षमा देने की बात कहकर ईसा ने हमें एक आदर्श ज्ञान भी दिया है। जैसा कि मैं स्वीडन के रहने वाले जार्ज रौना का एक पत्र आपके सामने पेश कर रहा हू। जार्ज रौना कई वर्ष तक एटॉर्नी रहे। दूसरे महायुद्ध के समय वे स्वीडन भाग आए। जब वे स्वीडन आये तो उनके पास धन के नाम पर केवल शून्य था। वह काम की तलाश में भटक रहे थे। उन दिनो बेकारी काफी बढ़ चुकी थी क्योंकि युद्ध के कारण लोगों के धधे चौपट हो गये थे। जार्ज रौना काम की तलाश में भटक रहे थे। एक कम्पनी में उन्होने जब प्रार्थना--पत्र भेजा तो वहा के मालिक ने उन्हें लिख भेजा--

'क्या तुम यह समझते हो कि मेरा व्यापार झूठा है ? तुम ऐसा सोचते हो तो बहुत बड़ी गलती पर हो और साथ ही पागल भी हो। मुझे किसी पत्र लेखक की जरूरत अभी तो नहीं लेकिन यदि मुझे कभी जरूरत पड़ी भी तो मैं तुम्हारे जैसे आदमी को कभी भी नही रखूगा क्योंकि तुम्हें तो स्विस भाषा अच्छी तरह से लिखनी भी नहीं आती। तुम्हारे इस प्रार्थना--पत्र मे भी भाषा की बहुत--सी गलतिया हैं ऐसे में तुम मेरे पास नौकरी की आशा कैसे कर सकते हो ?

जब जार्ज रौना ने उस पत्र को पढा तो उसे बहुत क्रोध आया। वह क्रोध में पागल–सा होकर अपने आप चिल्ला उठा– क्या मैं स्विस भाषा नहीं जानता ? वह आदमी अपने–आपको समझता क्या है ? मैं इसे अभी बताता हू। यह कहते हुए जार्ज रौना ने उसी समय उस आदमी को पत्र क्रोध में ही लिख डाला। उसने अपना सारा गुस्सा उस पत्र में निकालते हुए जो कुछ लिखा था उसे पढते ही वह आदमी क्रोध से चीख ही तो उठा क्रोध के मारे उसका सारा शरीर कापने लगा था । थोड़ी देर के पश्चात् जब ठडे दिल से उसने सोचा कि–मैं कैसे कह सकता हू कि वह आदमी गलत है भले ही मैंने स्विस भाषा नहीं पढ़ी है वह मेरी मातृ भाषा भी नही है फिर भी मुझे इस भाषा का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए उस आदमी के पत्र ने तो मुझे रास्ता बताकर मुझ पर बहुत बड़ा एहसान किया है उसने मुझे ज्ञान दिया है।

उसी समय जार्ज रौना ने एक और पत्र लिखा।

महोदय

मैंने आपको जो पहले पत्र लिखा था उसम मैंने भावुक होकर जो भूल की हो उसके लिए मैं क्षमा चाहता हू। मुझे आशा है कि आप मेरी इस भूल को माफ करके मुझे जीवन में कभी सेवा का मौका देंगे। वैसे आपके कहने से मैने बहुत कुछ सीखा है। अब मैं स्विस भाषा का पूरा ज्ञान प्राप्त कर के ही रहूगा। आपने मुझे एक अच्छा रास्ता दिखाया है उसके लिए मैं एक बार फिर से धन्यवाद देता हू।

उस पत्र के थोडे दिनों बाद ही उस कम्पनी के मालिक ने जार्ज रौना को पत्र लिखकर उसे मिलने के लिए बुलाया। जैसे ही रौना वहा पर पहुचे तो उस मालिक ने उसे अपनी कम्पनी में नौकरी दे दी। जार्ज रौना ने अपने मन मे यह महसूस किया कि–

नम्रता प्रेम मीठे शब्दों से इनसान चाहे किसी का भी मन जीत सकता है। मीठे बोल में तो ऐसा जादू है कि वह पत्थर को पिघला सकता है। क्रोध में तो मानव अपना खून जलाता है रोग खरीदता है और यह मधुर प्रेम ससार भर के सुख खरीद सकता है ? अपने पाठकों को भी यह बता दू कि कन्फ्यूशियस का यह मत है कि किसी के द्वारा लूटा जाना अथवा किसी के अन्याय का शिकार होना अपने–आपमें इतना कष्टदायक नही होता जितना कि उसे मन मे बार–बार लाकर अदर–ही–अदर जलते रहना।

एक बार मैंने जनरल आइसन हावर के बेटे से पूछा–

"क्या वे अपने क्रोध को बराबर बनाये रखते हैं ?

उसने बड़े धैर्य से मधुर स्वर मे उत्तर दिया–

पिताजी जिन लोगों से एक बार रूठ जाते हैं उनके बारे मे भूलकर सोचना भी वह पाप समझते हैं।

किसी विद्वान ने यह भी कहा है–

जिस आदमी को क्रोध नहीं आता वह पागल है।

बुद्धिमान वही है जो क्रोध न करे।

युगों से मानव ने प्रभु ईसा के समान शत्रुओं के प्रति भी शत्रुता न रखने वाले सतो की प्रतिमाओ के सामने श्रद्धा के दीप जलाए हैं। मैंने प्राय नेशनल पार्क में खड़े होकर एडिथ केवल नामक पाश्चात्य विश्व की अत्यत मनोरम पहाड़ियों को देखा है। 12 अक्तूबर 1915 में एक सत की भाति जर्मन फायरिंग की शिकार होने वाली ब्रिटिश नर्स एडिथ केवल के सम्मान में इस पहाड़ी का नाम रखा गया है। उस बेचारी का दोष क्या था ?

केवल यही कि उसने युद्ध मे घायल अग्रेज तथा फ्रासीसी सैनिकों का उपचार किया था। मरने से पूर्व ऐडिथ ने पादरी को यही अतिम शब्द कहे थे–

"मेरे विचार में देश–प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी जरूरी है कि मैं किसी भी प्राणी के लिए अपने मन में बुरी भावना न रखू।

यह शब्द आज भी कासे तथा पत्थर में खुदे हुए हैं। उस घटना के चार वर्ष पश्चात् इग्लैंड मे उसकी याद में अनेक शोक–सभाए की गईं। आज भी उसकी एक प्रतिमा लदन के नेशनल पोर्ट्रेट गैलेरी में खड़ी है। उसकी यह शब्द अमरवाणी से कम नहीं।

'देश प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी जरूरी है कि मैं किसी से भी घृणा न करू। हर जीव को अपना प्रेम बाटती रहू।

लारेन्स जोन्स की यह अमरवाणी गोरे लोगों ने सुनी–

'जीवन एक सग्राम है अत हर हब्शी को अपने अस्तित्व एव सफलता के लिए सघर्ष करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए।

जैसे ही उनके शब्द उन्होने सुने तो रात के अधेरे में वे लोग–लड़ाई हथियार बहुत हो गया–के नारे लगाते हुए निकल पड़े और–लड़ाई नहीं होगी मानव नहीं मरेंगे–क्रोध से भरे यह लोग चर्च के अदर गए और वहा से पादरी को पकड़कर उसके गले में फदा डाला और दूर तक घसीटते ले गए। वहा उसे लकड़ियों के ढेर पर रखकर आग लगाने ही वाले थे तभी उनमें से एक आदमी चिल्लाया–

'ठहरो-रुक जाओ मरने से पहले उसे सफाई का एक मौका दो।

सब लोग बोले– 'तुम क्या कहना चाहते हो ?

अपने गले मे रस्सी का फदा लटकाए लकड़ियों के ढेर पर खड़े लारेंस जोन्स ने अपने जीवन और अपने उद्देश्य के बारे में इस प्रकार से प्रवचन किया–

1907 मे लारेन्स जोन्स योग्यता के कारण छात्रों में सगीत विद्या के गुरु के रूप में बहुत लोकप्रिय रहा। इसी बीच एक होटल के मालिक ने अपने होटल में मनोरजन–सभा के लिए लारेन्स को अपने यहा नौकरी की ऑफर दी। लारेंस ने ऐसी नौकरी को ठुकरा दिया। फिर एक धनी व्यक्ति ने उसे उच्च सगीत शिक्षा प्राप्त करने के लिए अपने पास से धन देने के लिए कहा लेकिन लारेंस ने उसे भी ठुकरा दिया। यह सब कुछ उसने इसलिए किया था कि वह अपने एक स्वप्न को साकार करना

चाहता था। बूकटर टी वाशिगटन की जीवनी ने उसे अपनी जाति के दीन तथा अनपढ भाइयों को शिक्षा दिलवाने के लिए अपने जीवन को अर्पित करने की प्रेरणा दी थी। अत वह दक्षिण में सबसे पिछड़े हुए प्रदेश मे गया। वहा पर उसने अपनी घडी को गिरवी रखकर उन पैसों से उसने जगल में एक स्कूल खोला।

एक दिन एक आदमी ने खडे होकर लारेन्स से पूछा-- आप उन लोगो के बारे में क्यों कुछ नहीं कहते जिन्होंने आपको जीवित जलाना चाहा आपके गले मे फदा डालकर घसीटते हुए ले गए।

तभी जोन्स मधुर वाणी में बोले--

'मैं अपने कामों में इतना व्यस्त रहता हू कि मुझे किसी बुरे आदमी के बारे में सोचने का मौका ही नहीं मिलता। मैं जीवन के हर क्षण को मानवता की भलाई के लिए लगाना चाहता हू, बुराई तो बुरे लागो का काम है।

लारेन्स की बात सुनकर एक युवक ने खडे होकर कहा-- 'मैं समझता हू, यह युवक ठीक कह रहा है। मैं उन गोरे अमेरिकनों को जानता हू, ऐसे लोगो को भी जानता हू जिनकी चर्चा इसने की है यह बहुत भले का काम कर रहा है।

वाह..वाह वाह भलाई का काम करने वाले इस लोकसेवक को लोग समझने में भूल कर बैठे हैं। ऐसे जनसेवक इस ससार में कहा पैदा होते है सारी भीड उसकी प्रशसा करती हुई नारे लगाने लगी अपने प्रशसको का उत्तर देते हुए वह बोला--

'मित्रों ! मेरे पास झगडों तथा पश्चाताप में फसने का कोई समय नहीं है और कोई भी आदमी मुझे इसके लिए मजबूर करके मुझे अपने उद्देश्य से पीछे नही हटा सकता।

ऐपिक्टेटस ने 1900 वर्ष पहले कहा था कि--

'हम जो करेंगे वही भरेंगे। हमारा नसीब हमे किसी--न--किसी रूप में अपने बुरे कर्मों का फल भोगने के लिए मजबूर कर देता है। जो भी मानव इस ज्ञान को एक बार जान लेगा वह किसी का बुरा नही सोचेगा न किसी से झगडा करेगा न ही किसी से नफरत करेगा यह जीवन नफरत के लिए नही प्रेम--सगीत सुनने के लिए है।

अमेरिकन इतिहास में लिकन को छोड़कर शायद कोई इनसान ऐसा नही हुआ जिससे लागों ने इतनी घृणा की हो अथवा जिसका इतना खुलकर विरोध हुआ है। लेकिन फिर भी लिकन ने कभी किसी से नफरत नहीं की। अपने हर शत्रु को भी उन्होंने समय आने पर गले से लगा कर मानवता को उच्च शिखर तक पहुचाया। घृणा का उत्तर प्रेम-ही था।

लेकिन सीवार्ड तथा स्टेन्टन उन लोगों में से एक थे जो खुलेआम लिकन की आलोचना करते थे उनको बुरा भी कहते रहते थे। आश्चर्य की बात तो यह थी कि लिकन अपनी मानवता का प्रमाण देते हुए उन्हें अपने शासन--काल में ऊचे पद दिये। लिकन के कानूनी सलाहकार हर्नडोर्न के शब्दों में--

लिंकन को पूरा विश्वास था कि किसी भी व्यक्ति को किसी काम को करने या न करने के कारण प्रशसा या बुराई नहीं की जानी चाहिए क्योंकि हमारे सारे घटना–चक्र अपने हालात की पैदावार और वातावरण सस्कार शिक्षा और आदतों की जजीरो में बधे हुए हैं।

लिंकन का विचार ठीक था। यदि हमें विरासत में अपने शत्रु के समान ही शारीरिक बौद्धिक एव भावनात्मक विशेषताए मिली हों तथा जीवन का हमारे लिए भी वही भाव रहा हो जो हमारे शत्रु के साथ था तो हम भी उससे भिन्न और कुछ नहीं कर सकते। क्लेरन्स डेरो कहा करते थे कि 'सब कुछ जानने का अर्थ है सब कुछ समझ लेना। एक बार सब कुछ समझ लेने के बाद निर्णय तथा बुराई की कोई गुजाइश नहीं रहती इसलिए हमें चाहिए कि हम किसी भी प्राणी से घृणा न करें। भले ही हमारा कोई शत्रु ही क्यो न हो उस पर भी दया करें और प्रभु का शुक्रिया अदा करें कि उसने हमें उस जैसा नहीं बनाया। प्रतिशोध की भावना तो पाप है। इसकी बजाय हम क्षमा सहानुभूति प्रेमभाव को अपने मन मे रखें तो कितना आनन्द आएगा।

मेरे परिवार के लोग हर रात प्रार्थना पूजा–पाठ करते बाइबिल पढ़ते हैं। मेरे पिता जब भी एकात में बैठते हैं तो उनके मुख से मैं यही शब्द सुनता हू। प्रभु ईसा के यह शब्द हर समय मेरे कानो में गूजते हैं–

अपने शत्रु को भी प्रेम से रखो।
जो तुम्हे शाप दे तुम उसे वरदान दो।
जो तुम्हे दु ख दे तुम उसे सुख दो।

और मैं आप सबसे यही प्रार्थना करूगा कि आप भी इस शिक्षा की ओर ध्यान दो। मानवता की भलाई इसी में है। आपकी भलाई भी तो उसी मानवता के साथ ही होगी।

भलाई में ही आनन्द है

कन्फ्यूशियस का वचन है कि क्रोधी आदमी सदा जहर से भरा रहता है। ठीक ऐसे ही आदमी को मैंने देखा था। टेक्सास के एक व्यापारी को मैंने क्रोध से भरे माथा पीटते देखा था। उसके क्रोध का कारण था–तब से ग्यारह मास पहले घटी एक घटना जब उसने नव वर्ष की खुशी में अपने नौकरो को तीन हजार डॉलर बोनस के रूप मे दिए थे। उन लोगो ने इस इनाम को लेने के पश्चात् धन्यवाद तक नहीं किया। यह कैसा क्रोध था जिसके कारण उसने तलाश किए बिना ही पागलों की भाति अपना सिर पीटना शुरू कर दिया।

उसे यह चाहिए था कि पहले अपने कर्मचारियों से एक बार खुलकर कारण

तो जानने का प्रयास करता।

इसका दूसरा कारण यह भी हो सकता है कि उसके मजदूर ही स्वार्थी हों जो अपने मालिक का धन्यवाद करना जरूरी ही नहीं समझते हों। इसका कारण भले ही कुछ भी हो परन्तु मैं सैमुएल के कथन के अनुसार इतना अवश्य जानता हू कि किसी में भलाई का गुण बड़े परिश्रम के बाद ही पैदा होता है हर आदमी में यह गुण नहीं होता। इसका अर्थ सीधा है कि–

उस व्यापारी ने दूसरों की भलाई करके उसके बदले में उनसे धन प्राप्त करने की आशा रखकर ही सबसे बड़ी भूल की।

प्रभु ईसा ने एक बार दस कोढ़ियों के घाव भर दिए परन्तु उनमें से एक ही आदमी ने उनका धन्यवाद किया। शेष नौ–के–नौ वहा से भाग निकले। जब प्रभु ने उस आदमी से पूछा कि बाकी लोग कहा चले गए ? तभी उस आदमी ने कहा– 'प्रभु! वे पागल तो बिना धन्यवाद किए ही भाग गए हैं कितनी बुरी बात है ? तभी प्रभु हसकर बोले– अरे भाई! यदि हम छोटे–छोटे उपकारों के लिए ही धन्यवाद की आशा रखेंगे तो फिर उस उपकार को करने की जरूरत ही क्या है ? कोई भी उपकार धन्यवाद के लिए नहीं किया जाता।

मान लो आप अपने किसी मित्र अथवा सम्बन्धी को दस लाख डॉलर दे देते हैं तो क्या आप उससे यह आशा रखेंगे कि वह आपका धन्यवाद करे? यदि आप उससे धन्यवाद ही लेना चाहते हैं तो फिर आपका सारा उपकार ही व्यर्थ हो जाएगा।

ऐसा ही होता है क्योंकि मनुष्य स्वभाव से ही ऐसा होता है। उसके यह स्वभाव प्राकृतिक हैं रोमन साम्राज्य के बहुत बड़े विद्वान प्राणी मार्क्स ओरलियन्स की भाति यथार्थ पथी क्यों न बनें। एक दिन उसने अपनी डायरी में लिखा कि "मैं ऐसे लोगों से मिलूगा जो बातूनी हों धोखेबाज हों पापी हों। मुझे उनसे मिलकर कोई दु:ख या आश्चर्य नहीं होगा क्योंकि मैं ऐसा कभी भी बनना नहीं चाहता न ही बनूगा।"

इनमें दोष किसका है ? मानव स्वभाव का अथवा मानव स्वभाव के बारे में हमारी अज्ञानता का? यह फैसला आपके हाथ में है।

न्यूयार्क में मैं एक औरत को जानता हू, जो अपने अकेलेपन का रोना रोया करती थी। उसका कोई भी सम्बन्धी उसके पास नहीं आता था। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं क्योंकि यदि आप उसके पास जाए भी तो वह आपको अपने भतीजे–भतीजियों के बचपन की बातें सुनाकर आनन्द लेती रहती अपने परिवार के पुराने किस्से घरेलू झगड़े लेकर बैठ जाती। यही कारण है कि अब उससे मिलने कोई नहीं आता।

उस औरत ने अपने सगे–सम्बन्धियों को बुलाने के लिए उन सबको सूचना भेज दी– मुझे हृदय रोग हो गया है। उसे पता था कि इस रोग की खबर लगते ही वे लोग भागे आएगे।

अब सोचने की बात यह है कि क्या उसे वास्तव में ही हृदय रोग है ? हा

है। डॉक्टरों का कहना है कि उसका दिल कमजोर है जिसके कारण उसके दिल की धड़कन बढ जाती है। किन्तु साथ मे डॉक्टरों का यह कहना भी है कि इस बीमारी से उसके जीवन को कोई खतरा नहीं है क्योंकि यह रोग केवल मानसिक है।

वैसे तो हर औरत को ही प्यार की जरूरत होती है। यह बेचारी तो अकेलेपन के कारण कुछ अधिक ही चिंतित है। वह चाहती है उसे प्यार मिले कोई भी मीठे बोल बोलकर उसे अपनेपन का अहसास तो दिला दे। परन्तु ऐसा सभव होता नजर नहीं आता। यह केवल उस नारी की बात नहीं। ऐसी तो देश में लाखों नारिया हैं जिनको रोग तो कोई नहीं परन्तु अकेलेपन का रोग ही सबसे बड़ा रोग है। काश! हम रोगों का उपचार करने से पहले रोगी के हृदय की भाषा को पढ सकते तो शायद हम आधे से अधिक रोगियों को बिना दवा के भी ठीक कर सकते हैं।

मन की शाति से ही सुख का जन्म होता है। इस शाति को प्राप्त करने के लिए हम लोग घर बसाते हैं। पत्नी और बच्चों के सुख की आशा लेकर चलते हैं। सतान के सुख की आशा में हम एक—एक दिन गिनकर काटते हैं। बच्चे यदि बुद्धिमान हैं तो आपके लिए सुख का साधन बन सकते हैं परन्तु यदि बुद्धिहीन हैं तो आप क्या करेगे ?

ऐसे अवसर पर मुझे प्रसिद्ध विद्वान अरस्तु की यह बात याद आती है। उन्होंने कहा है कि—

आदर्श पुरुष वह है जिसको दूसरो पर उपकार करने में आनन्द मिले और जो दूसरो के उपकारों को ग्रहण करने में लज्जा को महसूस करता हो। क्योंकि दूसरों पर कृपा करना बडेपन का चिन्ह है और जो लोग दूसरों की कृपा चाहते हैं उन्हें कोई भी महान नहीं कह सकता।

एक लम्बे समय से माता—पिता अपनी सतान की चिता को लेकर दु खी होते आ रहे हैं। इसी का एक दृश्य हम शेक्सपियर के नाटक में राजा लियर के पात्र के रूप में देखते हैं जो कहता है कि—

"बुरी सतान बहुत कष्टदायक होती है। उसकी पीड़ा जहरीले साप के काटने के विष से भी अधिक होती है।

अब सोचने की बात यह है कि यदि हमारी सतान अच्छी नहीं तो इसमें दोष किसका है ?

"हमारा केवल हमारा। यदि हमने प्यार करना सिखाया ही नहीं उन्हें प्यार दिया ही नहीं तो हम उनसे प्यार पाने की आशा कैसे रख सकते हैं ?

बच्चे छोटी आयु में ही बहुत कुछ सीखते हैं। दु ख की बात तो यह है कि उसी आयु में मा—बाप उनकी ठीक ढग से देखभाल नहीं कर सकते और बच्चे को जब माता—पिता का सच्चा प्यार नहीं मिलता तो उनका चचल मन भटकने लगता है। प्यार की प्यास उन्हें गलत रास्ते पर डाल देती है। हम यह बात तो सिरे से ही भूल जाते हैं कि हमारे बच्चे वही बनेंगे जो हम उन्हें बनाना चाहेंगे। उदाहरण के लिए—

मैं आपको बताता हू कि जब मैं छोटा–सा था तो मेरी मौसी मेरी नानी को उनकी सेवा–सुश्रुषा के लिए अपने घर ले आई। अपनी सास की भी उसने ऐसे ही सेवा की थी। आज भी यदि आखें बद करके अतीत की कल्पना करता हू तो मुझसे बडी औरतें मौसी को खेत के मकान में आग तापती नजर आती हैं किन्तु–

"क्या मौसी को उनके कारण कोई कष्ट होता था ?

हा होता था। लेकिन उनके चेहरे से कभी भी ऐसा कष्ट दिखाई नही दिया। उन बूढी औरतों के साथ मौसी के अपने छ बच्चे भी थे जिनकी देखभाल की जिम्मेवारी भी मौसी पर ही थी। उन बच्चों के पालन–पोषण मे मौसी ने कहीं कमी नहीं आने दी।

आज मौसी को देखता हू तो मुझे दु ख होता है क्योकि वह पिछले बीस वर्ष से विधवा का जीवन व्यतीत कर रही है। उसकी सतान में से पाच बच्चे बड़े हो गए हैं। उन पाचों की शादिया हो चुकी हैं। वे पाचों ही मौसी को अपने–अपने घर मे रखने के लिए तैयार रहते हैं। वे किसी कीमत पर मौसी को अपने से अलग नहीं करना चाहते।

आप क्या समझते हैं कि मौसी की सतान का प्यार बनावटी है या केवल दिखावा?

नहीं ऐसी कोई बात नहीं। सत्य बात तो यह है कि मौसी ने जो प्यार बचपन में मेरी नानी और अपनी सास को दिन–रात उनकी सेवा के रूप मे दिया साथ ही अपने बच्चों का भी पूरा–पूरा खयाल रखा उसका प्रभाव उन बच्चों पर पडा। उसी की प्रेरणा का यह परिणाम है कि मौसी की अपनी सतान ने भी बडो की सेवा करने की प्रेरणा ली।

अब आप सब इस बात को तो जान ही चुके हैं कि सतान के अदर सेवा की भावना पैदा करने के लिए यह बात तो बहुत जरूरी है कि हम लोग अपने बच्चो के सामने बडों का सम्मान करें तथा उनकी सेवा करें।

सेवा का फल अवश्य मिलता है भला करो सुख पाओ।

17 जीवन को समझो

होरोल्ड एबेट को मैं बहुत लम्बे समय से जानता हू। इस समय वह मेरे अच्छे साथियों में से एक हैं। एक बार हम दोनों के या शहर मे मिले। उन्होने मुझे मिसौरी मे अपने बेल्टन फार्म तक पहुचा दिया। जब हम दोनों गाडी में जा रहे थे तो मैंने उनसे पूछा– 'दोस्त आजकल आप बहुत खुश रहते हैं। क्या मैं पूछ सकता हू कि इस खुशी का क्या रहस्य है ?

मेरे दोस्त पहले तो मेरे प्रश्न को सुनकर जोर से हसे और फिर उसने यह

कहानी मुझे सुनाई–

'प्यारे दोस्त! मैं आज से कुछ वर्ष पहले बहुत दुःखी रहा करता था। इन दुःखों ने मेरे मन की शाति को भग कर दिया मैं हर समय उदास और खोया–खोया–सा रहने लगा। बस किसी चीज को मन ही नहीं करता था।

'चिता उदासी, दुःख यही कुछ तो रह गया था मेरे जीवन में। चारों ओर निराशा के तूफान। ऐसे जीवन को जीवन भी कैसे कहा जाता? जबकि जीवन का कोई सुख मेरे पास नहीं था।

'एक दिन मैं वेब शहर की डोगर्टी गली से गुजर रहा था। वहा मैंने जो दृश्य देखा उससे मेरी सारी चिताए दूर हो गईं। थोड़े से समय में ही इतनी बड़ी घटना घट गई थी। यद्यपि यह घटना भले ही कुछ क्षणों में ही घटी थी परन्तु इससे मैंने जो कुछ पाया शायद अपने जीवन के बीते वर्षों में भी नहीं पा सका था।

'पिछले दो वर्ष से मैं वेब शहर में एक जनरल स्टोर चला रहा हू। इससे पहले तो मेरी सारी पूजी समाप्त हो गयी थी इसके साथ लोगों का कर्जा और बढ़ गया। पिछले वर्षों में मुझे पुराने कर्ज चुकाने के लिए अपने स्टोर को ही बेचना पड़ा। अब मेरे पास कुछ भी नहीं बच रहा था। मैंने यह सोचा कि किसी बैंक से कर्जा लेकर फिर से कोई धधा चालू करू। मैं हारे हुए जुआरी की भाति इस शहर की सड़कों पर भटकता फिरता था मेरे पास निराशा और चिता के सिवाय कुछ भी नहीं बचा था।

'एक दिन मैं अपनी चिताओं के सागर में डूबा चला जा रहा था कि मैंने रास्ते में एक अपग आदमी को देखा जो पहिए वाले एक तख्ते पर बैठकर अपने हाथों से उसे चलाता हुआ जा रहा था। उसने एक स्थान पर रुककर सिगरेट सुलगायी और मेरी ओर बड़े अदाज से देखकर मुस्कुरा दिया।

'कहो अनजाने दोस्त कैसे हो?' उसने सिगरेट का धुआ मुह से बाहर निकालते हुए अपने होंठों पर मुस्कुराहट लाते हुए मुझसे कहा।

अच्छा हू दोस्त! बहुत अच्छा।

'उस अपग आदमी को देखकर मैंने अपने–आपमें एक नयी अनुभूति महसूस की। उस आदमी के पास कोई चिता नहीं थी जबकि वह तो विकलाग था और मैं अपना सम्पूर्ण शरीर रखते हुए भी उदास था।

'नही नही मेरे को सब कुछ मिल जाएगा। अब मैं कभी भी उदास नहीं रहूगा। मैं सारी चिताओं को भगा दूगा मैं आगे बढूगा आगे।

'बस उसी समय से ही मैंने अपना परिश्रम शुरू कर दिया। मुझे कर्जा भी मिल गया। मैंने अब नया जीवन शुरू कर दिया। इस नये जीवन का प्रारभ करने से पूर्व मैं अपने कमरे मे लगे हुए इन शब्दो को पढ़ता था जो इस प्रकार थे–

'मैं दुःखी था इसलिए कि मेरे पास पहनने को जोड़े नहीं थे लेकिन मेरे सामने से एक ऐसा आदमी भी गुजरा जिसकी दोनों टागें ही नहीं थीं।

'बस यही मेरी सफलता का रहस्य है।

यह बात याद रखो कि हमारे जीवन मे नब्बे प्रतिशत बातें सही होती हैं। बस दस प्रतिशत ही गलत होती हैं। अच्छा तो यही होगा कि आप उन दस प्रतिशत गलत बातों को भुला दें और यदि आप चिता का शिकार होकर दु खी रहना चाहते हैं तो फिर इन दस प्रतिशत बातों की ओर ध्यान देकर नब्बे प्रतिशत सही बातों को कुचल डालिए। अब आपको इसमें से कौन–सा सौदा मजूर है ? यह फैसला आपको ही करना है।

क्रोमवेल के समय के बहुत से गिरजाघरों में आज भी लिखा हुआ है कि–सोचो और धन्यवाद करना मत भूलो क्यों आपके पास जो कुछ भी है उसी प्रभु की देन है।

'गलिवर्स ट्रेवल' नाम की पुस्तक के लेखक जोनाथन स्वीफ्ट अग्रेजी साहित्य में सबसे अधिक निराशावादी लेखक माने जाते हैं। वह इस ससार में जन्म लेकर काफी दु खी थे। इसी दु ख के कारण वे अपने हर जन्म दिन पर शोक मनाया करते थे और उस दिन पूरा व्रत रखते थे। जोनाथन निराशावादी लेखक होते हुए भी हर समय खुश रहते थे। उनके विचार मे चलते रहना मौन रहना और सदा खुश रहना– यही मानव जीवन के लिए सबसे बड़े डॉक्टर हैं।

मानव के लिए यह जरूरी है कि वह अपने अदर के अपूर्व एव असीम वैभव पर ध्यान देकर वह डॉक्टर 'उल्लास' की सेवाए हर समय ले सकते हैं। क्या आप में से कोई इनसान ऐसा है जो धन के लोभ में आकर इन प्राकृतिक उपहारों का सौदा करने के लिए तैयार होगा ?

क्या आप धन के बदले में अपनी आखों को देने के लिए तैयार हैं ?

क्या आप धन लेकर अपने परिवार अपने बच्चों अपने हाथों अपनी टागों को बेचने को तैयार हैं ?

सोचने की बात तो यह है कि आप जब अपने को निर्धन कहकर दु खी होते हैं उस समय यह क्यों नहीं सोचते कि आपके पास तो ईश्वर का दिया हुआ इतना बड़ा खजाना है जिसकी कीमत कोई नहीं चुका सकता।

लूसिल ब्लेक नाम की मेरी एक महिला दोस्त किसी–न–किसी बात को लेकर सदा दु खी रहती थी। अपने पास जो कुछ भी है उसी को पाकर सदा खुश रहो– के ज्ञान को पाने से पूर्व वह मेरी मित्र सदा दु खी ही नजर आती थी। परन्तु जैसे ही उसने खुश रहने की कला को सीख लिया तब से वह हर समय मुस्कुराती नजर आती है–क्या आप ऐसा नहीं कर सकते ?

बहुत साल पहले की बात है जब मैं अपने विद्यार्थी जीवन मे स्कूल ऑफ जर्नलिज्म मे लूसिल के साथ कथा लिखना सीख रहा था उसके नौ वर्ष बाद मुझे बड़ा भारी धक्का लगा उन दिनो वह टेक्सोन में रहती थी। उसने मुझे अपनी कहानी इस प्रकार सुनाई–

मैं बहुत-सी उलझनों में फसी हुई थी। इस पर भी मैं सगीत सीखती और शहर में चिकित्सा-सम्बन्धी जो भाषण चल रहे थे उनका भी प्रबध करती थी इसके साथ-साथ अपने घर पर बच्चों को सगीत-विद्या भी सिखाती थी- उन बच्चों को सगीत सिखाने के पश्चात् मैं घुड़सवारी करती थी जो मेरे बचपन का शौक था।

इसी प्रकार जीवन के चलते-चलते एक दिन मुझे इस बात का अहसास हुआ कि मैं हृदय रोग की शिकार हो गई हू। डॉक्टरों ने कहा कि तुम्हें एक वर्ष तक बिस्तर पर लेटकर आराम करना होगा। डॉक्टर ने मुझे एक बार भी यह कहकर हौसला नहीं दिया कि मैं बहुत जल्द ठीक हो जाऊगी।

मेरे मन में यह बात आई कि यदि मैं एक वर्ष तक यू ही बिस्तर पर अकेली पड़ी रही तो मेरा शरीर तो बेकार होगा ही। साथ ही पड़े-पड़े मेरा दिमाग भी खराब हो जाएगा। आखिर यह रोग मुझे क्यों हुआ ?

यही सोचकर मैं रोती रही चीखती रही बिस्तर पर लेटे-लेटे मेरा मन गमों के सागर में तैरता रहता लेकिन मैं कर भी क्या सकती थी। मजबूर और बेसहारा और उसके साथ यह भयकर बीमारी-इन सबसे बड़ा शत्रु तो मेरा एकात था।

मेरे घर के साथ ही एक कलाकार रैडोल्फ रहता था। उसने एक दिन आकर मुझसे कहा "तुम एक वर्ष तक बिस्तर पर पड़े रहने को बहुत कष्टदायक मानती हो न ?

"हा।

"यह तुम्हारी भूल है। तुम्हे बिस्तर पर लेटे-लेटे अपने जीवन के बारे में सोचने का पूरा मौका मिलेगा। इस समय में तुम यह जान जाओगी कि तुम्हारे जीवन में आगे बढने के पथ पर भूल कहा हुई थी ? उस भूल को सुधारा कैसे जा सकता है ? इस रोग से तुम बहुत जल्दी ठीक हो जाओगी इसलिए अपने मन से अकेलेपन का बोझ हटा दो यही तुम्हारा सबसे बड़ा शत्रु है।

बस उसी दिन से मैंने अपने मन से सारे बोझ हटा दिए। जब भी कभी मुझे यह एकात तग करता मैं उसी समय कोई अच्छी-सी पुस्तक पढ़ने लगती। जिन पुस्तकों से मुझे नये जीवन की प्रेरणा मिले बस मैं ऐसी ही पुस्तकें पढ़ती थी। मुझे इस बात की बहुत खुशी होती थी कि उन पुस्तकों ने मेरे अधेरे जीवन में प्रकाश ला दिया मैं धीरे-धीरे चितामुक्त होने लगी थी साथ ही अपने को भाग्यशाली समझने लगी थी कि मुझे बिस्तर पर पड़े-पड़े सारे सुख तो मिल रहे हैं।

उस बात को अब नौ वर्ष बीत गए हैं। अब मेरा जीवन बहुत सुखी है मुझे कोई रोग भी नही है। एक वर्ष की बीमारी से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला। सबसे बडी बात तो मैंने यह सीखी थी कि ईश्वर ने हमे जो शरीर उपहार स्वरूप और अनमोल जीवन दिया है वह सभी मानव द्वारा जुटाये सुखो से बेहतर है।

लूसिल ब्लेक ने वही शिक्षा और जीवन का ज्ञान प्राप्त किया जो दो सौ वर्ष पूर्व डॉक्टर सैमुअल जान्सन ने सीखा था। उन्होने पूरे ससार को जीवनोपयोगी सदेश

दिया था।

"हर घटना के उज्ज्वल पक्ष को ही देखने की आदत डाल लो अधकार मे भटकने से क्या लाभ हो सकता है ? प्रकाश..प्रकाश यही प्रकाश ही तो सबसे बड़ा ज्ञानदर्शक है।

इसी विषय को लेकर लोगन पियर्सल स्मिथ ने एक बहुत बड़ी बात कही है।

"जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य अपनी इच्छाओं की पूर्ति है। जो मानव बुद्धिमान है वही अपनी इच्छाओं को पूर्ण करके इस ससार के आनन्द प्राप्त कर सकता है। क्या आप जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं? तो उस इनसान के जीवन से सीखो जिसने रसोई घर में लोगों के जूठे बर्तन साफ करके आनन्द लिया।

इसी विषय पर बोर्गा हिल्ड द्वारा लिखी पुस्तक– आइ वाटेड टू सी को पढेगे तो आपको जीवन का सच्चा चित्र देखने को मिलेगा। इस पुस्तक की महिला लेखिका लगभग अर्द्धशताब्दी तक अन्धी रही। उसने अपनी पुस्तक में लिखा है कि मेरे एक ही आख थी और वह भी ऊपर से इतनी ढकी रहती थी कि मुझे अपनी आख की बाईं ओर के एक छोटे से सुराख मे से देखना पड़ता था और अपनी आख को पुस्तक के बहुत निकट तक ले जाकर ही देखना पड़ता था।

उस औरत के जीवन में खुद्दारी इतनी अधिक भरी हुई थी कि वह किसी की भी दया का पात्र बनना पसद नहीं करती थी। उसे चाह भी पसद नहीं थी कि लोग उसे हीन समझे। आश्चर्य की बात तो यह थी कि उसने दौड़ में भाग लेना शुरू कर दिया था। मैं उन लोगों को यह बताना चाहता हू जो हिम्मत हार जाते हैं। सब कुछ होते हुए भी ठडी आहें भरते हुए कहते हैं–

"हाए ! अब क्या करे ? कुछ भी समझ नहीं आता !

साहस परिश्रम और लगन से इनसान क्या नहीं कर सकता– यह बात तो आपको उस लेखिका के जीवन से सीखनी होगी जिसने अधी होते हुए भी हिम्मत नहीं हारी।

क्या आप ऐसा नहीं कर सकते ?

एक गाव में जन्म लेने वाली लड़की जिसकी आखे भी ठीक नहीं थीं वह अपने परिश्रम से फोल्स के आगस्टन कॉलेज मे साहित्य एव पत्रकारिता की प्राध्यापिका नियुक्त हुई। उस कॉलेज में तेरह वर्ष प्राध्यापिका का कार्य करने के पश्चात् उसने महिलाओ के क्लबों में भाषण देना शुरू किया तथा रेडियो पर पुस्तक और लेखको के सम्बन्ध में अपने स्वतन्त्र विचार प्रकट करती रही।

1943 में बावन वर्ष की आयु में एक डॉक्टर ने उसकी आखों का ऑपरेशन करके उसकी खोयी नजर को फिर से वापस ला दिया। उसने तब ससार का पूर्ण आनन्द लिया और प्रकृति के सुन्दर दृश्यों को देखा तो वह बहुत प्रसन्न हुई और प्रभु का लाख–लाख धन्यवाद करने लगी।

जिसका मन शांत हो उसका संसार भी सुखी होता है

मानव के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह पहले अपने–आपको पहचाने इस ससार मे वह अपनी प्रकार का अकेला ही तो है। उसकी बुद्धि है अपनी कल्पना है अपने विचार हैं।

मेरे हाथों में श्रीमती एडिथ का एक पत्र है जिसमें लिखे शब्दों को मैं बार–बार पढ़ रहा हू, उसने इस पत्र में लिखा है कि–

'बचपन में मैं बहुत ही भावुक हुआ करती थी। बात–बात पर मुझे शर्म आने लगती थी। मेरा शरीर काफी मोटा था इसलिए मुझे खुले कपड़े पहनने पड़ते थे। स्कूल में सारे बच्चे मुझे देखकर मजाक उड़ते तो मेरे मन पर भारी चोट लगती। मैं उनसे दूर ही रहने का प्रयास करती। इसी कारण मैं किसी खेल में भाग नहीं लेती थी।

'बचपन बीत गया तो मा–बाप ने मेरी शादी एक ऐसे आदमी से कर दी जो आयु में मुझसे बहुत बड़ा था। घराना बहुत अच्छा था मै उस घराने के योग्य नहीं थी या फिर वे लोग मेरे योग्य नहीं थे। मैं उन्हे देखकर काफी निराश हो गयी थी। मेरे जीवन मे अधेरा छा गया निराशा के सिवाय मेरे पास कुछ नहीं था।

उस निराश औरत का जीवन कैसे बदला ?

श्रीमती एडिथ ने बताया कि 'एक छोटी–सी आम बात ने मेरे जीवन को बदल डाला। यह उस दिन की बात है जब मेरी सास मुझे बता रही थीं कि मैंने किस तरह अपने बच्चों का पालन–पोषण किया। मेरी हार्दिक इच्छा यही थी कि मेरे बच्चे अपने परिवार की परम्पराओ को बनाए रखें। वे अपने साधारण जीवन को इज्जत के साथ बनाए रखे।

'सास के मुख से यह शब्द सुनकर मेरा समूचा जीवन ही बदल गया। मैंने उसी समय फैसला कर लिया था कि मैं भी अब अपनी परम्पराओं को नहीं छोडूगी। उसी दिन से मैंने अपने जीवन को बदल डाला अच्छे–से–अच्छे कपड़े पहनना रोज नये मित्र बनाना– यही मेरा शौक था। इससे मेरी हिम्मत बढ़ती गई। अब तो मेरी सारी चिताए समाप्त हो गई थीं। मैं बडे आनन्द से रहने लगी क्योकि मुझे अपनी इच्छा के अनुसार ही तो सब कुछ मिल गया था। उनके शब्दो को मैं तो क्या कोई भी भूल नही सकता कि–जो कुछ भी हो तुम यही बने रहो।

डॉक्टर जोन्स गार्डन का मत है कि अपनी स्वाभाविकता को स्वीकार करने की समस्या बहुत पुरानी है और मानव जीवन की भाति विश्व प्रसिद्ध और भी रोग आज चारो ओर फैल रहे हैं। उनका मूल कारण भी यही है कि हमारी स्वाभाविकता के अनुसार यह समाज नहीं चल पाता जिससे हमारे मस्तिक पर बोझ पडता है। उसी

का यह परिणाम है कि समाज में स्नायु रोगियों की सख्या बढती जा रही है। जो लोग अपने प्राकृतिक विचारों के विरुद्ध जाकर काम करते हैं उन्हे कभी मानसिक शाति नही मिलती। यदि आपको अपने जीवन को शात तथा चिंता मुक्त रखना है तो–

सबसे पहले अपनी भावनाओं के अनुसार ही काम करो भावना की पूर्ति से ही मानसिक शाति प्राप्त होती है। इस समय स्वभाव के विपरीत काम करने की प्रवृत्ति हालीवुड में बहुत अधिक फैल रही है। हालीवुड के एक प्रसिद्ध निर्देशक का कहना है कि नये अभिनेताओ को उनके स्वभाव में डालकर काम लेना बड़ा ही कठिन है। वे पुराने अभिनेताओं की नकल तो करना चाहते हैं परन्तु अपनी स्वाभाविक एक्टिंग नहीं करते।

एक ठेकेदार की लड़की को यह शिक्षा बहुत बड़ी कठिनाइयो से मिली। वह एक गायिका बनना चाहती थी किन्तु उसके चेहरे की आकृति उसके लिए श्राप बन गई। उसका मुह बड़ा था दात बाहर निकले हुए थे। जब उसने नाइट क्लब मे गाना गाया तो ऊपर के होंठों को नीचे करके उसने बाहर निकले दातो को ढकने का प्रयास किया। उसके इस अदाज को देखकर लोग हस दिए– उससे उसकी असफलता का अदाजा लगाया जा सकता है।

एक आदमी ने उसे नाइट क्लब में गाते हुए सुना था। उसने उससे स्पष्ट शब्दो मे कहा– "मैंने तुम्हारा गाना सुना है मुझे यह भी पता है कि गाते समय तुम क्या छुपाना चाहती थीं अपने बढ़े हुए दातों को छुपाने के लिए तुमने यह प्रयास किया था यही तुम्हारी सबसे बडी भूल थी। यदि तुम इन दातों की चिंता करना छोड दो और शर्म करना छोड़ दो तो तुम अच्छा गा सकती हो।

कारा डेली ने उस आदमी की यह सलाह मान ली और अपने दातो की परवाह करना छोड दिया। बस फिर क्या था कुछ दिनों के पश्चात् वह हालीवुड की अच्छी गाने वाली लड़कियो मे से एक हो गई।

अब आप लोगों को यह सोचना होगा कि जिन चीजों को बुरा मानकर यदि हम अपना भविष्य खराब कर लेते हैं उन चीजों को स्वाभाविक अग मानकर चले तो हम आगे बढ सकते हैं। हममे वे सब शक्तिया मौजूद हैं जो हमें आगे बढने के लिए चाहिए। हम में से बहुत से लोग दूसरो की नकल करने के चक्कर मे उस शक्ति को भी नष्ट कर देते हैं। हम अपना भविष्य अपनी ही कल्पना के अनुसार बनाएगे।

मैं आपको अपनी स्वाभाविकता के अनुसार रहने की सलाह इसलिए दे रहा हू, क्योकि मैं इसे बहुत ही गभीर बात समझता हू। मैं आप को जो कुछ भी कह रहा हू वह सब अपने अनुभवो के आधार पर ही कह रहा हू। यह सब आप सब के काम की बाते हैं, क्योकि लाखो–करोडो युवकों की उन्नति मात्र इसी कारण से रुक जाती है कि वे लोग स्वभाव के अनुसार काम नही कर पाते जैसा कि मैंने लेखक बनते समय यह सोचा था कि मैं एक ऐसी पुस्तक लिखूगा जो सब पुस्तको से हटकर ही

एक नयी चीज जिस पर केवल डेलकारनेगी की ही छाप लगी रहे। मैं किसी की नकल नही बनना चाहता।

आप जो हैं वही रहे जैसा कि अपने प्रारभिक जीवन में चार्ली चैपलिन जब फिल्म जगत मे आए तो निर्देशको ने उसे जर्मन के प्रसिद्ध विदूषक की नकल करने को कहा लेकिन जब तक चार्ली ने अपना स्वाभाविक अभिनय नहीं किया तब तक उसे सफलता नही मिली।

बोब होप का अनुभव भी ऐसा ही था। उसने सगीत नृत्य और अभिनय के क्षेत्र में कई वर्ष व्यतीत कर दिए किन्तु जब तक उसने अपना स्वाभाविक विवेक नहीं जगाया उसे सफलता नहीं मिल पाई।

बिल रोजर्स वर्षों तक मौन रहकर हसी–मजाक के नाटकों में रस्सी के कारनामे दिखाता रहा परन्तु उसे सफलता भी तब मिली जब उसे इस बात का पता चला कि उसमें एक ऐसी कला है जिससे वह दूसरो को हसा सकता है। बस फिर क्या था इस बात का अहसास होते ही वह रस्सी के कमाल दिखाने के साथ–साथ लोगों को हसाने का काम भी करने लगा जिसमें उसे सफलता मिली।

सर्वश्रेष्ठ कलाकार जेन आर्टी टेक्सास ने बोलचाल के तौर–तरीको को छोड़कर शहरी लड़की के कपड़े पहन न्यूयार्क के निवासी की तरह रहने लगा तो लोगों ने उसकी हालत देखकर खूब मजाक उडाया और उसे देखकर हसने लग जाते। परन्तु जैसे ही उसने बैंजों बजाकर लोगों के मन जीतना शुरू किया तो उसकी लोकप्रियता इतनी बढ़ी की वह रेडियो तथा फिल्मी दुनिया का प्रसिद्ध कलाकार बन गया।

आपको अपने बारे मे यह निर्णय कर लेना चाहिए कि आप इस ससार में जो कुछ भी हैं स्वय ही हैं और प्रकृति ने जो कुछ भी आपको उपहार के रूप में दिया है उसका लाभ उठाना आपकी बुद्धि पर ही निर्भर करता है। प्रकृति ने तो हर मानव के लिए अपने द्वार खोल रखे हैं लाभ उठाने की योग्यता तो आपको अपने अन्दर से पैदा करनी है।

महान विद्वान इमर्सन ने अपने एक लेख में कहा है कि हर मनुष्य की शिक्षा के दिनों मे एक ऐसा समय आता है जब वह इस नतीजे पर पहुच जाता है कि स्पर्धा अज्ञान है और अनुकरण आत्महत्या। उसे महसूस होने लगता है कि अपने भाग्य में आए हुए अच्छे या बुरे को उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। वह समझने लगता है कि भले ही यह ससार अच्छी–से–अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है परन्तु फिर भी बिना परिश्रम और प्रयत्न के आप उसमे से कुछ भी नहीं पा सकते। इसके लिए अपनी शक्ति का उपयोग कैसे किया जाए वह हमारे अपने सिवाय कोई नही जानता।

इमर्सन के इस विचार को स्वर्गीय कवि डगलस मौलोस ने दूसरे ढग से कहा है वह इस प्रकार कहते हैं–

"यदि आप पर्वत की चोटी पर देवदार वृक्ष नही बन सकते तो घाटी के छोटे वृक्ष बन जाओ किसी झरने के पास सुन्दर–सा छोटा वृक्ष बनो। यदि यह भी नहीं

बन सकते तो झाड़ी बन जाओ। यदि झाड़ी नहीं बन सकते तो वह घास बन जाओ जो मार्ग को सुखद बनाती है।

यदि आप कस्तूरी उत्पन्न करने वाले मृग नही बन सकते तो झील की सुन्दर मछली बनकर रहो। हम सब–के–सब कप्तान तो नहीं बन सकते तो हमे नाविक बन जाना चाहिए। हम सबके लिए कुछ–न–कुछ काम है। छोटा हो या बड़ा यह नहीं सोचना चाहिए काम तो काम होता है। यदि हम राजमार्ग नही बना सके तो पगडडी तो बना सकते हैं। यदि सूर्य नहीं बन सकते तो सितारा ही बन जाइए। क्योकि केवल आकार से ही मानव की सफलता या असफलता का निर्णय नही होता। यदि आपको सफलता प्राप्त करनी है तो स्वाभाविकता के अनुकूल ही काम करना होगा तभी आप श्रेष्ठ बन सकते हैं।

मन में शाति और चितामुक्त होने के इस नियम की पल्ली बाध लें।

दूसरो की नकल करके आप कभी सफल नही हो सकते। आप वही बने रहें जो प्रकृति ने आपको बनाया है।

19 आप अपने जीवन को सुखों में बदल सकते हैं

अपने दु खी जीवन को सुखो में बदल डालो।

एक महान उपदेशक यही कहता है परन्तु बुद्धिहीन इनसान ठीक इससे उलटी ही बात कहेगा। सुख और दु ख जीवन के दो विशेष अग हैं अब आप अपनी बुद्धि से इनमे से किसी एक को भी गले लगा सकते हैं।

एक बार मैं फ्लोरिडा के एक सुखी किसान से मिला जिसने अपने दु खी जीवन को सुखो में बदल डाला था। उसके जीवन मे जब दु ख आए तो उसकी सारी जमीन बजर–सी हो गयी कि वह उस पर कुछ भी उगा नही सकता था। यही नही वह अपने फार्म हाउस मे सुअर भी नहीं पाल सकता था क्योकि जब खेतों मे खाने के लिए कुछ नहीं हो रहा था तो उन सुअरो को कहा से खिलाता।

निराशा के इस वातावरण में उसे एक योजना सूझी। उसने यह तो देख लिया था। उस बजर जमीन में बहुत–सी झाड़िया उग आयी हैं और इन झाडियो में साप–ही–साप भरे पड़े हैं तथा उसकी बुद्धि के अधेरे मे प्रकाश की एक किरण फूटी–

इन सापो से भी तो लाभ उठाया जा सकता है। मेरे खेतों मे फसल पैदा नहीं हुई तो क्या हुआ साप तो पैदा हुए हैं। बस दूसरे दिन से ही उसने सापों के मास को डिब्बो मे बद करने का काम शुरू कर दिया। कुछ वर्ष बाद जब मैं उसे मिलने गया तो मैंने उसके फार्म पर आए अनेक विदेशी पर्यटको को देखा। धीरे–धीरे उनकी

सख्या बीस हजार प्रति वर्ष पहुच गई थी। उसका सापों के मास का धधा खूब जोरों पर था। मैंने देखा कि सापों के जहर को दवाइयों में डालने के लिए प्रयोगशालाओं के लोग वहा से खरीदकर ले जा रहे थे। इस प्रकार से उसने अपने दुखी जीवन को सुखो मे बदल दिया उसकी सारी चिताए समाप्त हो गई थीं।

मैंने अनेक बार अमेरिका के अनेक प्रातों की यात्रा की है। मैं ऐसे हजारों लोगो से मिला हू जिन्होने अपने दुखी जीवन को सुखो में बदल दिया अपने जीवन के घाटों को लाभ मे बदल दिया।

मुझे एक ऐसे आदमी से भी मिलने का अवसर मिला जिसने अपनी दोनों टागे ही खो दी थी परन्तु इस पर भी उसने हानि को लाभ में बदल दिया था। उस आदमी का नाम है– बेन फोर्टसन। वह मुझे इटली के एक होटल मे मिला था। मैं जैसे ही पहली बार उससे मिला तो वह पहियों वाली कुर्सी पर बैठा था वह मुझे देखकर हस दिया। उसके चेहरे पर जरा–सी भी चिता नहीं थी। मैं मन–ही–मन में उस आदमी की बहादुरी की दाद देने लगा। ऐसे इनसानो की तो जितनी भी प्रशसा की जाए कम ही होगी। दुख के कारण चिता करने से क्या होता है ? कुछ नहीं। हा यदि दुख को भूलकर मानव अपने–आपको काम मे लगाकर उसकी ओर से अपना ध्यान ही हटा ले तो दुख भी सुख मे बदल जाता है। उस विकलाग की हालत देखकर मुझे बहुत दुख हुआ मैंने उससे पूछ ही लिया कि–

देखो भाई किसी दुखी मानव को उसके दुख के बारे में पूछकर उसके जख्मों को कुरेदना अच्छी बात नहीं होती। अब जब कि आप खुश नजर आ रहे हैं तो मैं आपसे यह पूछने की हिम्मत कर पा रहा हू कि–यह सब कैसे हो गया ?

'चौबीस वर्ष की आयु से मैंने एक पाव भी नहीं पाया।

'पहले–पहल तो मैं काफी निराश रहा रातों को उठकर रोता रहा परन्तु जैसे ही समय बीतता गया तो मेरे दुख कम होते चले गए।

लेकिन यह सब कैसे सभव हो सका ?

'हो सकता है जब इनसान दुख से अपना ध्यान हटा ले। मैंने भी ऐसा ही किया था। मैंने अपना सारा ध्यान पुस्तकें पढने मे लगा दिया। अच्छे साहित्य मे मेरी अधिक रुचि थी यही कारण था कि मेरे अदर से जो भावनाए जन्म लेती थीं उनका प्रभाव मुझ पर ऐसे पड़ा कि मैं अपने इस गम को तो सिरे से ही भूल गया और मेरी नजरो के सामने पूरे विश्व के लोग घूमने लगे जिनमे मुझसे भी अधिक दुखी लोग थे। मैं उन्हे देखकर अपने दुख को भूल गया। आज तो मैं सारे दुख भूल चुका हू क्योंकि यह सारा ससार ही दुखों का घर है। यदि हम इन दुखो को दुख न समझकर सुखों का माध्यम मानकर अपने जीवन को सुख के साचे में ढालने का प्रयास करें तो हमारे विचार ही बदल जाते हैं।

'हम लोग कितने मूर्ख हैं जो बेकार की चिताओं को अपने मन में पाल लेते हैं। अरे मेरी टागें फिर से तो वापस लगने वाली नहीं हैं तो फिर इनकी चिता कैसी?

उसी समय से मैंने अपने को अध्ययन के अर्पण कर दिया और पढ़ते–पढ़ते राजनीति में आ गया। उसी राजनीति में आने का यह फल है कि मैं जार्जिया की स्टेट सरकार का सेक्रेटरी ऑफ स्टेटस हू। मेरी जगह कोई और होता तो शायद आज सड़कों पर भिक्षा माग रहा होता– यह रहस्य है दु ख को सुख में बदलने का।

अब मैं आपको सुस्त और ढीले लोगो की बात बता रहा हू। अपने राजनीतिक जीवन के दस वर्ष पश्चात् वही विकलाग न्यूयार्क के राजनीतिक मामलों की जानकारी रखने वाला सबसे प्रसिद्ध और योग्य व्यक्ति माना जाने लगा था। वह चार बार न्यूयार्क के राज्यपाल के पद के लिए चुना गया। यह सौभाग्य अभी किसी भी अमेरिकन शहरी को प्राप्त नही हुआ। उन्नति के शिखर तक पहुचने वाला यह विकलाग इतिहास की एक कड़ी बन गया है। मैं समझता हू, उसकी इतनी बड़ी सफलता के पीछे उसका विकलाग होना ही एक सबसे बड़ा कारण है।

हम निटरजे के इस फार्मूले को क्यो नहीं भूल सकते ?–

'महान लोगों को न केवल कठिनाइया सहन करनी पड़ती हैं बल्कि उनसे प्यार भी करना पडता है। जिन लोगों मे यह सहनशक्ति है वह सदा आगे बढते रहते हैं।

मिल्टन जैसा अधा इनसान आज यदि महाकवि बन गया तो उसके पीछे क्या रहस्य था ? यही नहीं 'वियोविन' इसलिए उत्कृष्ट सगीत–रचना कर सका क्योंकि वह बहरा था। हेलन केलर का चरित्र इसलिए प्रखर बन सका कि वह अधी और बहरी थी।

यह बात अधिक ज्ञान की है कि केवल दु खी इनसान ही आगे बढ़ने मे सफल हो सके हैं। यदि चेंकोवस जीवन से निराश न होता उसके दु ख उसे आत्महत्या की गोद मे फेक न देते तो शायद वह अपनी अमरकृति 'सिम्फोनि पैथेटीक' का रचना नहीं कर पाता। टॉलस्टॉय और गेरिकी जैसे महान लेखको की सफलता के पीछे भी उनके दु खों का ही हाथ था।

जिस दिन इग्लैंड में डार्विन का जन्म हुआ उसी दिन केल्टिकी के जगल में लकड़ी की एक झोंपड़ी में एक लड़के का जन्म हुआ था। वह शिशु था–लिकन। एक गरीब–निर्धन किसान के घर जन्म लेने वाला यह बच्चा जिनके घर में दूध तो क्या दो समय को खाने को रोटी नही थी वही आदमी एक दिन अमेरिका का राष्ट्रपति बन गया। आखिर इसके पीछे क्या रहस्य था ? यही न कि वह अपनी गरीबी से तग आकर सघर्ष में कूद पडा था उस महान लिकन के यह शब्द अमरवाणी बनकर सदा गूजते रहे–

'उदारता सब के लिए रखो।

परन्तु घृणा किसी के लिए नहीं।

हैरी ईमर्सन ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि–

'उत्तरी हवाओं ने ही वीरो की सृष्टि की है।

क्या आपने कभी देखा है कि कठिनाइयों के अभाव में किसी ने जीवन के सब

सुख प्राप्त किए हो ?

जो लोग अपने–आपको ही बुरा–भला कहते रहे हैं वे भले ही राजमहलों में जाकर बैठ जाए फिर भी वही कुछ करते रहेगे। परन्तु हमें इस बात को कभी भी भूलना नही चाहिए कि मानव के चरित्र का निर्माण अच्छे और बुरे हर प्रकार के हालात मे होता है परन्तु यह तभी सभव होगा जब हम जीवन के दु खों को सहन करने की शक्ति अपने अदर पैदा कर लेगे।

कई बार लोग दु खो से लडते–लडते निराश हो जाते हैं उन्हें काम शुरू करने से पहले ही यह डर लगने लगता है कि ऐसा न हो कि हम असफल हो जाए ?

अरे साहब जब आपने काम शुरू ही नही किया तो पहले से ही क्यों असफलता की बातें सोच रहे हो ? यदि आप असफलता के स्थान पर यह सोचना शुरू कर दें कि–

'मैं इस काम मे हर हाल में सफल होकर दिखाऊगा भले ही मुझे कितना ही परिश्रम करना पड़े।

ऐसे में आप जरूर सफल हो जाएगे असफलता तो परिश्रम के सामने टिक नही पाएगी।

एक बार ससार का प्रसिद्ध वायलिनवादक ऑलेबुल पेरिस में अपना कार्यक्रम पेश कर रहा था तो अचानक ही उसके वायलन का एक तार टूट गया। लेकिन ऑलेबुल उस समय जरा भी नहीं घबराया उसने तीन तारो पर ही अपना सारा कार्यक्रम पूरा कर लिया।

हैरी इमर्सन फोस्डिक ने कहा है–

'जिदगी की विशेषता इसी मे है कि यदि एक तार टूट भी जाए तो तीन तारों पर ही अपना काम चला ले।

ऊची–ऊची थोथी बातें करके अपने मन को बहलाने से कुछ नही होता। मजा तो इसमे है कि आप अपने जीवन को सघर्ष की राह पर डालकर जीवन के दु खों को सुखो मे बदल दीजिए।

चिंता मुक्त होने के कुछ नवीन उपाय

जिस विषय को लेकर मैंने यह पुस्तक लिखने का काम शुरू किया यह कोई साधारण विषय नहीं। आप में से बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्होंने हजारों पुस्तकें पढी होंगी लेकिन इस विषय पर शायद उन्हें एक भी पुस्तक पढ़ने को नही मिली होगी।

यही कारण था कि मुझे अपनी मजिल तक पहुचने के लिए अनेक कठिनाइयों

का सामना करना पड़ा था और मैंने अपनी मजिल पर पहुचने के लिए जो नये रास्ते तलाश किए उनमे अति विशेष था–जो मुझे अपनी सच्ची और सबसे अच्छी कहानी लिखकर भेजेगा मैं उसे दो सौ डॉलर का इनाम दूगा इस कार्य क लिए मैं तीन सदस्यो की एक कमेटी बनायी जिसका एक सदस्य मैं था।

इस विषय पर देश के कोने–कोने से हमें बहुत–सी कहानिया प्राप्त हुईं जिन्हें हमारे सदस्यो ने बड़े ध्यान से पढा तो उनमें अतिम दो कहानियो के बारे मे यह निर्णय करना कठिन हो गया कि इनमे से प्रथम किसे घोषित किया जाए।

इनमे एक कहानी सी आर बर्टन ने लिखी थी। बर्टन की कहानी इस प्रकार थी–

नौ वर्ष की आयु मे मैं अपनी मा से बिछड गया था। और जब मैं बारह वर्ष का हुआ तो पिताजी भी मुझे छोडकर सदा के लिए इस ससार से चले गए। मेरी मा उन्नीस वर्ष पहले घर से ऐसी निकली कि फिर वापस नही आयी। मैंने उन बहनो की शक्ल फिर कभी नही देखी जिन्हे मा अपने साथ ले गयी थी। अपने जाने के सात वर्ष के पश्चात् मेरी बहनो ने एक बार मुझे पत्र अवश्य लिखा था।

दु खी होकर मैं एक निर्धन परिवार के साथ ही रहने लगा। वे लोग बेचारे काफी गरीब थे मुझे क्या देते और खुद क्या खाते ? ऐसे मे मैं उन पर बोझ भी कैसे बनता? इसी बीच लाफटीन दम्पति मुझे कस्बे से थोडी दूरी पर ही अपने साथ ले जाकर शाति से रहने लगे। श्री लाफटीन सत्तर वर्ष के बुजुर्ग थे और दाद रोग के कारण दु खी रहते थे। उन्होने मुझसे सबसे पहली बात यह कही थी कि–

'तुम मेरे साथ उस समय तक ही रह सकते हो जब तक कि तुम झूठ न बोलोगे चोरी नही करोगे और मेरी हर आज्ञा का पालन करोगे।

उनकी यह तीन बाते मेरे लिए बाईबिल बन गईं और मैंने उनकी इन तीनो शर्तों का पालन दृढता से किया। मै इन शर्तों के कारण ही अपने मित्रो के सामने भी नही बोलता था तभी तो मेरे साथी मुझे गूगा कहते थे। कुछ लोग मुझे अनाथ कहकर मुझे चिढाते थे। मैं जब इस वातावरण मे अधिक उदास हो गया तो मि लाफटीन ने मुझे यह पाठ पढाया–

'लड़ने वाले से लड़ाई से बचने वाला महान होता है।

यही कारण था कि मैं हर समय लडाई से बचकर रहता था। परन्तु एक दिन एक बडी लडकी ने मेरे सिर से टोपी उतारकर उसे पानी मे भिगोकर उसकी हालत बिगाड दी। मुझे उस लडकी के इस व्यवहार पर बड़ा ही क्रोध आया।

यही नहीं एक दिन स्कूल के अदर ही एक लड़के ने मुर्गे की बीट उठाकर मेरे मुह मे डाल दी। मैं अकल लाफटीन की शिक्षा के कारण चुप रहा उस लडके को कुछ भी न कहा।

इन सब दु खों के कारण मैं घर में आकर खूब रोया । जाने कितनी देर तक रोता रहा। अब मैं उदास रहने लगा था। मेरी उदासी को देखकर श्रीमती लाफटीन

ने मुझे यह सलाह दी–

तुम अपने साथियो के साथ प्रेम भाव रखो और किसी को भी घृणा की दृष्टि से न देखो इसके पश्चात् वे तुम्हे कभी भी घृणा की दृष्टि से नहीं देखेंगे।

बस उसी दिन से मैंने अपनी सोच बदल डाली। मैं लडको की सहायता करने लगा मैं उनके लिए निबध लिखने लगा। बहुत से लड़के शर्म तो करते थे परन्तु फिर भी चोरी–छुपे मेरे पास पढने आ जाते।

समय अच्छा व्यतीत हो रहा था परन्तु एक दिन अचानक ही हमारे पड़ास में एक बूढे की मृत्यु हो गई एक औरत को उसके पति ने त्याग दिया घार परिवारों मे केवल एक ही पुरुष बाकी रह गया। अब तो मैं फस गया था। दो वर्ष तक मैंने उन विधवाओ की सेवा की। लोगों ने मेरे इस काम को देखकर मेरी बहुत प्रशसा की। सब लोग यही कहते थे कि आज के युग मे ऐसा नेक इनसान बनना बड़ा कठिन काम है अपने लिए तो सब जीते हैं परन्तु दूसरों के लिए जीना यह तो लाखो में ही कोई एक होता है।

लोक सेवा करते हुए मेरी चिताए कम हो गई थीं। अब मुझे कोई अनाथ भी नहीं कहता था। इसी प्रकार तीस वर्ष बीत गए। इन तीस वर्षों में चिता नाम की कोई चीज मेरे निकट तक नहीं आयी।

सी आर बर्टन धन्य है जो मित्र बनाने की कला को जानता हे ओर जिससे वह अपनी सब चिताओ को दूर करने में सफल हो जाता है। जिस इनसान ने चिताओं पर विजय पा ली वह जीवन के हर क्षेत्र मे ही सफलता प्राप्त करेगा।

डॉ फ्रेक लूप ने भी यही किया जो बर्टन जैसे बहुत से लोग कर चुके थे। तेइस वर्ष तक वे बीमार रहे फिर भी 'सिटलस्टार' पत्रिका के स्टूवर्ट व्हाइट हाऊस ने मुझे लिखा कि–

मैंने कई बार डॉक्टर लूप से मुलाकात की है। मुझे ऐसा लगा कि मैंने उनके समान निस्वार्थ तथा जीवन से लाभ उठाने वाला आदमी नहीं देखा।

ऐसी बीमारी की हालत में बिस्तर मे पड़े रहकर जीवन से इतना अधिक लाभ उठाना– यह वास्तव में बड़े आश्चर्य की बात है। शायद ही ऐसा इनसान मैंने कभी देखा हो। आप यह सुनकर हैरान होगे कि बिस्तर मे पड़े–पडे उन्होंने चौदह सौ पत्र लिखे क्लब की सहायता से बीमारो के लिए पुस्तकों की व्यवस्था करके जीवन को सुखी बनाते रहे– यही उनके जीवन की सबसे बड़ी विशेषता रही।

एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड के इस विचार को पढिए। वे चिंतित रोगियों से कहा करते थे कि–"सदा दूसरो को खुशी करने की बात सोचो इस तरह करने से तुम चौदह दिन के अदर ही ठीक हो जाओगे।

"व्हाट लाइफ शुड मीन टु यू"

यह वह पुस्तक है जिसे आपको जरूर पढना चाहिए। इस पुस्तक में एडरल ने अपने विचार प्रकट करते हुए लिखा है कि–

'मेलनकोलिया (उदासी) लम्बे समय से चले आनेवाले दूसरों के प्रति हमारे क्रोध

और रोष के समान है। क्योंकि ऐसी भावना हमारे प्रति दूसरों की सहानुभूति सहयोग और उपेक्षा के अभाव के कारण पैदा होती है। फिर भी रोगी अपने ही दु खो को सोचकर दुखी रहता है। ऐसे रोगी गद्दों पर लेटे रहना चाहते हैं किन्तु मेरा भाई वहा सोया था मैं उसे देखकर इतना जोर से चिल्लाया कि उसे उठना पड़ा।

इस बीमारी के शिकार लोग कई बार आत्महत्या करके दूसरों के अन्याय का बदला लेने की भावना भी रखते हैं। इसलिए डॉक्टर का यह पहला फर्ज है कि उस रोगी को आत्महत्या करने के हर अवसर को उससे दूर रखे। मैं स्वय भी हर ऐसे रोगी का उपचार करने से पहले उसे तनाव से दूर रखने का प्रयास करता हू। यह बात भी याद रखो कि मेलनकोलिया का रोगी दूसरों पर शासन करने की भावना रखता है। यदि आप उसकी इस भावना को समझकर उससे प्रेम से बातें करें तो उसकी यह भावना अपने आप ही समाप्त हो जाती हैं। ऐसे रोगी के लिए दवाइयो की उतनी जरूरत नही पड़ती जितनी मनोवैज्ञानिक व्यवहार की पड़ती है। वास्तव मे यह भी एक दवा है जो व्यवहार के रूप में दी जाती है। यह तो पहला नियम है।

अब हम दूसरे नियम की बात करते हैं। मैं अपने पास आने वाले हर रोगी से यह बात कहता हू कि–तुम चिता मत करो। मैं तुम्हे चौदह दिन क अदर ठीक कर दूगा। यह बात तो मैं भी जानता हू और आप सब भी जानते हैं कि चौदह दिन के अदर कोई रोगी ठीक नहीं हो सकता परन्तु यदि किसी का मन रखने के लिए यह बात कह दी जाए तो यह बुरी नही। सबसे जरूरी काम तो हमें रोगी की भावनाओं को समझने का होता है। दूसरा काम है उसके मन को खुश करने का।

कुछ रोगी ऐसे भी आते हैं जो कि मेरी बात का उलटा ही अर्थ निकालते हैं। मैं यदि उनसे यह कहता हू कि आप दूसरों को खुश रखा ताकि स्वय भी खुश रह सको तो वे झट से कहते हैं कि–मैं उसे क्यो खुश रखू, मैं किसी के लिए यह सब क्यो करू ?

ऐसी भापनाओ का जन्म उसके हृदय की गहराइयो से नही होता बल्कि वह भावुक होकर कह देता है। मैं उसकी इस बात का बुरा नही मानता बल्कि बडे प्रेम स उसके हृदय में यह भावना पैदा करता हू कि सब इनसान एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। प्रभु ने इनसान–इनसान के बीच मे जब कोई अतर नही रखा तो आप ऐसा क्यों सोचते हैं ? इन पशु–पक्षियों को देखो कैसे प्रेम से एक ही साथ रहते हैं।

अच्छा काम करने से ही तो मनुष्य अच्छा बनता है। जब तुम काम ही अच्छे नही करोगे ता स्वय अच्छे कैसे बन पाओगे ? अच्छे कर्म अच्छे काम से ही लोग महान बनते हैं फिर जो लोग अच्छे कम करने तथा अच्छे काम करने की भावना लेकर चलते हैं उनके पास चिता का समय ही कहा रहता है।

दूसरा को खुश रखना कोई साधारण कला नही है। इस बारे मे न्यूयार्क के स्कूल की सचालिका श्रीमती विलियम की कहानी आपको सुना रहा हू जो उनकी अपनी ही जबानी है–

पाच वर्ष पहले की बात है जब मैं दु खों के सागर मे डूब गई थी। कई वर्षों

के सुखी घरेलू जीवन को व्यतीत करने के पश्चात् जब मेरे पति की मृत्यु हो गई तो हर वर्ष की बडे दिनो की छुट्टिया मेरे लिए दु खो के पहाड लेकर आती थीं। मैंने कोई भी क्रिसमिस अकेले नही मनाया अब तो जब भी क्रिसमिस आता तो मुझे डर–सा लगने लगता था। खुशियों का सम्बन्ध तो मन से होता है। जिस इनसान के मन में ही अधेरा हो बाहरी प्रकाश उसके लिए व्यर्थ हो जाता है।

इसी क्रिसमिस की बात है जब मैंने तीन बजे अपना दफ्तर छोड़ दिया। पहले सोचा था कि घर जाकर क्रिसमिस की यादो को ताजा करू परन्तु जब मैंने बाजार मे लोगों की भीड़ देखी तो मेरा मन उसी में खो गया फिर अकेले घर जाकर मुझे करना ही क्या था यही सोचकर बाजार मे घूमती रही और अपने अकेलेपन के गम को भुलाने की चेष्टा करती रही।

चलती–चलती मैं एक चर्च मे पहुच गयी। वहा पर एक आदमी अकेला ही बैठा बैंजो बजा रहा था शायद वह अपने अकेलेपन को दूर करने के लिए अपने सगीत की दुनिया मे खोया हुआ था। मैं एक पत्थर पर बैठकर उसका सगीत सुनने लगी क्रिसमिस वृक्ष को नयी दुल्हन की तरह सजाया गया था उसे देखकर परियों का अहसास होता था। सगीत का आनन्द और क्रिमसिस के वृक्ष का मन मोहने वाले दृश्य इस वातावरण में मैं सब कुछ भूल गई थी न जाने कब मुझे नीद आ गयी।

जैसे ही मैं जागी तो मुझे पता ही नहीं चला कि मैं कहा हू ? ऐसे मे मैं डर गई। मेरे सामने दो मासूम बच्चे खड़े थे जो क्रिसमिस के इस वृक्ष को देखने आए थे। छोटी बच्ची मेरी ओर इशारा करके कह रही थी कि यदि सान्ताक्लास ही इसे यहा लाया हो तो कोई आश्चर्य नही। मेरे जागते ही बच्चे डर गए।

'डरो नही मैं तुम्हें कुछ नही कहूगी मैंने उन बच्चो से कहा–

वे दोनों साधारण कपडे पहने हुए थे। मैंने उनके मा–बाप के बारे में पूछा तो वह दोनों उदास स्वर मे बोले–हमारे मा–बाप नही हैं हम तो अनाथ हैं। हमारा इस ससार मे कोई नही।

उन बच्चो की दर्द भरी कहानी सुनकर मैं अपने सारे दु ख भूल गई। फिर मैं उन दोनों बच्चो को साथ ले जाकर खिलाने–पिलाने लगी। उन्हें एक–एक जोड़ा कपडो का लेकर दिया मेरा सूनापन पलभर मे ही समाप्त हो गया मेरे सारे दु ख दूर हो गए। इन बच्चो को मैंने जो दिया था उससे भी कहीं अधिक तो इन्होंने मुझे वापस कर दिया था। जीवन में मुझे पहली बार एहसास हुआ कि यदि खुश रहना है तो पहले अपने आस–पास के माहौल को खुश रखो।

जो कुछ तुम ससार को दोगे वही तो पाओगे।

ऐसे बहुत से लोगों की कहानिया मेरे पास हैं जो अपने सब दु खो को भूलकर कष्ट मुक्त हो गये। उनकी सारी चिताए दूर हो गईं।

आप सोच रहे होगे कि यह सब कुछ किसी डॉक्टर की दवाई से हुआ है ?

नहीं ऐसा किसी डॉक्टर की दवाई से नहीं हुआ बल्कि मन की शुद्धि से हुआ विचारो के परिवर्तन से हुआ है। समय की ठोकरों से जन्म लेने वाले आत्मज्ञान से

हुआ है।

क्या आप भी अपनी चिताओ को दूर नही कर सकते ?

यह निर्णय आप इस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् स्वय ही कर लेंगे।

मेरे पास आने वालों में एक उपन्यास लेखिका श्रीमती येटस हैं। उनको जीवन का आनन्द वास्तविक घटनाओ द्वारा ही पैदा हो सका था। उन्होने मुझे अपने जीवन के इस रहस्य के बारे में बताते हुए कहा था--जब जापानियो ने हार्बर स्थित हमारी नौसेना पर आक्रमण कर दिया तो श्रीमती येटस उस भय के कारण कितने दिनो तक बीमार रही थीं उन्हे दिल का रोग था इसी कारण उसे बाईस घटे तक बिस्तर पर ही लेटे रहना पड़ता था।

अकेलापन तो साप के जहर से भी अधिक जहरीला होता है। श्रीमती येटस ने कहा– एक ओर तो जापानी तावड़तोड हमले कर रहे थे तो दूसरी ओर मेरा यह रोग।

एक दिन रात के बारह बजे जापानियो ने भयकर हवाई हमला किया। एक बम तो मेरे घर के निकट ही आकर गिरा। रेडक्रॉस वालो ने सब लोगो से अपील की कि इस बम–वर्षा के शिकार लोगो को अपने–अपने घरों में रहने की अनुमति देकर उनकी पूरी सहायता करें। यदि हो सके तो जख्मी लोगों को अस्पतालो तक पहुचा दें ताकि उनकी जान बचाई जा सके। ऐसे सकट के समय मे मुझ मे न जाने कहा से इतनी शक्ति आ गई कि मैंने उन दुखियो की सेवा का बेडा उठा लिया क्योकि मुझे सबसे पहले अपने पति की चिता थी जो नेवी में कमाडर थे। मेरे जैसी सैकड़ो और भी तो औरतें थीं जो बेचारी अपने पतियो के बारे मे चिंतित होगी। यही सोचकर मैं जन–सेवा में लग गयी। आश्चर्य की बात तो यह थी कि मैं जन–सेवा मे लगे–लगे सब दुख भूल गयी। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं कभी बीमार हुई ही नहीं। काम वह भी जन–सेवा का काम इस काम को यदि कोई भी मन लगाकर करता है तो उसके कष्ट अपने आप दूर हो जाते हैं।

फारसी धर्म के लोगों के गुरु जोरास्ट्र का मत है कि–

'दूसरो की भलाई करना हमारा पहला कर्म है। यह एक ऐसा आनन्द है जो हमारे सुख और स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।

बैंजमिन फ्रैंकलिन ने इसी बात को बड़े ही सरल तरीके से कहा है–

आप हर इनसान के लिए यदि अच्छे बनते है तो कोई कारण नहीं कि आप अच्छे मानव न बन सके।

यदि आप दूसरो के बारे मे अच्छा सोचते हैं तो उससे आपको यह लाभ होगा कि आप की अपनी चिताए अपने आप ही समाप्त हो जाएगी क्योकि आपको ऐसा समय ही नहीं मिल पाएगा कि अपनी चिता के बारे में सोच सकें और साथ ही आपको यह लाभ तो होगा कि आप चितामुक्त होकर अपने लिए कुछ अच्छा सोच सकेगे। अच्छा लाभकारी कार्य भी कर सकेगे।

अब कुछ पाठक यह भी पूछ सकते है कि यह सब सभव कैसे हो सकता है ?

यही प्रश्न बहुत पहले येल के प्रोफेसर विलियम लीन फेल्पस से पूछा था तो उन्होने मुझे यह उत्तर दिया था–

"मैं कभी किसी होटल या नाई की दूकान अथवा किसी स्टोर में अपने किसी मिलने वाले को उसकी भलाई की बातें कहे बिना नहीं रह सकता। मैं उन लोगों को *मशीन के पुर्जे नहीं समझता बल्कि उन्हे एक इनसान समझकर ही बात करता हू।* पहले मैं उनकी भावनाओ को समझता हू, फिर विचार फिर उनकी आवश्यकताओं की बात पूछता हू. मैं किसी को छोटा अथवा हीन नहीं समझता। मैं उनसे उनकी ही भाषा में बात करता हू, मैं किसी भी कीमत पर उनकी भावनाओ को ठेस नहीं पहुचाना चाहता। मैं नहीं चाहता कि किसी तरह से उनका दिल टूटे– जैसा कि आपमें से बहुत से लोग ऐसे हैं जो कि अधे आदमी को जाते देखकर बुलाने के लिए जब आवाज लगाते हैं–

ओ ओ अधे..।

किसी लूले लगडे को देखकर आवाज देते हैं–

ओ लगड़े लूल विकलाग।

ऐसी हर बात से दूसरे मानव के सीने पर सीधी चोट लगती है उसका मन तड़प उठता है वह रोना चाहता है क्रोध भी आ जाता है उसे।

जरा सोचिए। ऐसे व्यवहार से आपको क्या मिला ? यदि कोई मानव आपके सामने रो रहा होगा अथवा उदास खडा होगा तो उसका प्रभाव अवश्य ही आपके मन पर भी पडेगा ही। फिर क्यों आप ऐसा काम करते हैं जिससे दो दिलो को ठेस पहुचती है।

एक बार इग्लैंड मे मैं एक गडरिए से मिला। उसके कुत्ते को देखकर मैंने उसकी प्रशसा करते हुए कहा– आपका यह कुत्ता बहुत काम का है जो इन भेड़ों की चौकीदारी करता है इसके रहते आपको कोई चिता नही रहती। यह शब्द उससे कहकर जैसे ही मैं चलने लगा तो मैंने मुडकर देखा तो कुत्ता मालिक के कधों पर अपने पजे रखे खड़ा था दोनो कितने खुश नजर आ रहे थे। इस खुशी का क्या कारण था मेरे मुह से निकले शब्द जिससे वे दोनो ही आपस मे प्यार करते कितने खुश नजर आ रहे थे। उन दोनो को खुश देखकर मैं भी खुश हो गया था।

क्या आप किसी ऐसे आदमी की कल्पना कर सकते हैं जो कुलियो से भी हाथ मिलाए ? लोगों से उनके कुत्तो की प्रशसा करता हो ? जो अधे लूले लगड़ों को भी प्यार से सम्मान के साथ बुलाए ? यदि नही जानते तो फिर आप स्वय को ही इस साचे मे ढाल ले ताकि आप स्वय भी खुश रह सके।

इसी विषय पर मैं आपको एक लड़की की कहानी सुनाता हू, जो बेचारी बहुत दु खी थी और अपने दु खों के कारण बहुत ही चिंतित रहती थी। परन्तु एक दिन ऐसा आया कि उसने दूसरों में रुचि लेकर बहुत से लड़कों को अपनी ओर खीचकर अपने प्यार की वर्षा आखो–आखो में उन पर करके उन्हे यह बात कहने पर मजबूर कर दिया कि हम तुमसे शादी करना चाहते हैं।

आखिर एक दिन उसकी यह प्रेम–कहानी रग लायी। उसका विवाह हो गया तो उसके सारे सकट दूर हो गए क्योंकि उसका प्रेमी उस पर जान देता था। दोनो के जीवन मे खुशियों के फूल खिल उठे थे। अब वह दादी बन चुकी है। एक बार मैं उस छोटे से शहर में भाषण करने गया तो रात को उसी के पास ठहरा था। हम बहुत देर तक जीवन के विषय को लेकर बातें करते रहे। सुबह वह मुझे न्यूयार्क सेट्रल तक छोड़ने आयी तो रास्ते में उसने मुझे बताया कि–

'कारनेगी जी मैं आपको जो कहानी सुनाने जा रही हू वह मैंने अपने पति को आज तक नहीं सुनाई। मेरी यह कहानी फिलेडेल्फिया के रजिस्टर परिवार से शुरू होती है जिसमे मैंने जन्म लिया और बड़ी हुई थी। मेरे बचपन और जवानी का सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह था कि हमारा परिवार निर्धन था। अपनी आयु की लड़कियों की भाति मैं हर युवक से खुलकर बातें नहीं कर सकती थी। इसका कारण यह था कि मेरे वस्त्र इतने अच्छे नहीं होते थे मैं रातों को अपनी गरीबी के अहसास से रोने लगती और रोते–रोते सो जाती..अपने दु खों से मुक्ति पाने का रास्ता एक दिन मेरी समझ में आ गया बस दूसरे ही दिन से

मैंने अपने मिलने वालों से हसकर बातें करना शुरू कर दिया। उनके साथ बैठते ही मैं उनके विषय में ही बातें करती रही मैं उन लोगों को सोचने का मौका ही नही देती थी। फिर उनकी बातों से मुझे बहुत कुछ जानकारी भी मिलती थी बहुत कुछ नया जानने को मिलता था जिससे मैं उस समय तक बहुत दूर थी । इससे एक लाभ यह भी हुआ कि उनकी इन बातो मे खोकर मैं अपने गरीबी और अपने घटिया कपड़ो के बारे में भूल गयी। मेरा ज्ञान तथा अनुभव बढता गया। अब तो मैं यह सब कुछ भूल गयी कि मैं किसी प्रकार से किसी से कम हू, मेरी इस तीव्र बुद्धि के चर्चे युवकों मे होने लगे थे कई युवक मुझसे शादी करने के लिए प्रस्ताव लेकर आने लगे इनमे से एक युवक जो मुझे पसद था मैंने उससे विवाह कर लिया।

कुछ लोग यह भी कह सकते हैं कि दूसरो के साथ इस प्रकार की रुचि लेने की बात बेकार है ढोग है हमे तो धन कमाने की बात करनी चाहिए। कोई भाषणो से पेट तो नही भरता इन बातो से हमे क्या लेना–देना है।

हो सकता है आपकी यह धारणा ठीक हो परन्तु ऐसी किसी धारणा से मैं सहमत नहीं। यदि आपके धन कमाने के विचार ही ठीक हैं तो प्रभु ईसा महान कनफ्यूशियस प्लेटो अरस्तु और सत फ्रासिस जैसे महान लोगो की आज अनगिनत लोग पूजा न करते। उनके ज्ञान की शक्ति का प्रकाश जगत के अधेरो को दूर करने मे सफल न होता। आओ! ऐसे मे कुछ नास्तिक लोगो के बारे मे भी विचार करे। इनमे सबसे पहले अपनी पीढी के प्रसिद्ध विद्वान कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ए ई हॉसमेन की बात करते हैं। 1936 में 'दी मेन नेचर ऑफ पोएट्री' नाम का यह भाषण उन्होने अपने विश्वविद्यालय में किया था। उन्होने बताया कि–

आज तक के सारे युगो का सत्य तथा गभीर नैतिक आविष्कार प्रभु ईसा के वे शब्द हैं जिनमे उन्होने कहा है– "जो अपने जीवन को खो देगा वह उसे पा लेगा।

हमने ऐसे बहुत से उपदेशों को सुना है किन्तु हॉसमेन की बात अलग है। वे नास्तिक के साथ–साथ निराशावादी भी थे। शायद इसी कारण उनके मन में आत्महत्या का विचार पैदा हुआ था। इस पर भी उनका यह विचार था कि–"इसान केवल अपने बारे मे ही सोचता है। उसे जीवन मे और कुछ विशेष नहीं मिलता तो वह बहुत दुखी रहता है। परन्तु जो इनसान दूसरों के दुख दूर करने तथा मानव सेवा में लग जाएगा वह अपने दुख जरूर भूल जाएगा। दुखो से मुक्ति पाने का इससे अच्छा मार्ग और हो भी क्या सकता है ?

अगर आप 'हॉसमेन' के इन विचारों से सहमत नहीं हुए तो फिर आप बीसवीं शताब्दी के एक और अमेरिकन विद्वान के विचारों को सुनें। उसका नाम था– 'थियोडोर ड्रेजर'। वह आदमी सब धर्मो को परियो की कहानिया कहकर उनका मजाक उड़ाया था और इस जीवन को किसी पागल द्वारा कही गयी थोथी कहानी कहा करता था। फिर भी ड्रेजर प्रभु ईसा के महान सिद्धातों में से एक को तो अवश्य ही मानता था– और वह सिद्धात था–

"दूसरों की सेवा करना।

यदि हम ड्रेजर के मतानुसार दूसरों की भलाई करने के सिद्धात को मानते हैं तो फिर इस काम मे देर क्यों ?

उठो दूसरों की भलाई की बात सोचो ताकि आपकी चिता भी दूर हो जाए मन को सच्ची शाति मिले।

भाग चार से हमने क्या सीखा ?

चिता दूर करने और मन शात रखने के सात उपाय–

1 हमारे जीवन का सबसे बडा सुख है– चिता से दूर रहना मन को शात रखना।
2 पापी और दुराचारी के साथ वैसा ही व्यवहार करके अपने लिए कष्ट ही पैदा करने की भूल न करें।
3 दूसरो की बुराई को देखकर अपने मन को क्यो दुखी करते हो? उस बुराई को गदगी समझकर उससे दूर रहे इसी मे आपकी भलाई है।
4 अपने सुखो को याद रखिए दुखों को भूल जाए।
5 किसी दूसरे की नकल करना कोरी मूर्खता है। अपने जीवन को देखिए अपने मस्तिष्क से सलाह लेकर ही काम करें।
6 दुख को देखकर घबराइए मत बल्कि उसे सामने देखकर सुखों में बदलने का प्रयास कीजिए।
7 दूसरो का दुख दूर करोगे तो अपने दुखो को स्वय ही भूल जाओगे।

□□□

भाग — 5

चिंता छोड़ो

यद्यपि मेरे माता–पिता दिन में सोलह घटे गुलामी करते थे परन्तु फिर भी वे कर्ज के बोझ से दबे रहते थे। अपने दुर्भाग्य के कारण ही तो वे दुख उठा रहे थे। यह दुर्भाग्य सदा हम गरीबो के साथ ही क्यों चिपटा रहता है? क्यों नही हम इससे पीछा छुड़ा सकते? हमें यह निर्णय करना होगा दृढ निश्चय करना होगा कि–

हम अपने साहस से अपने दुर्भाग्य को सौभाग्य में बदलकर ही रहेगे। हम जीना चाहते हैं तो ठाठ से जीएगे।

21 हम चिंता से मुक्त कैसे हो सकते हैं

जैसा कि मैं अपने पाठकों को पहले ही बता चुका हू कि मेरा जन्म मिसौरी में हुआ। मेरे मा–बाप आम तरीके के एक किसान थे जो धनी नहीं होते। बस स्वय मेहनत–मज्दूरी करके परिवार का गुजारा चलाते हैं।

ऐसे किसान का बेटा कार या मोटर साइकिल पर तो पढने नहीं जा सकता था। इसलिए मै हर रोज एक मील (डेढ़ कि मी) पैदल चलकर पढने जाता था। सर्दी के दिनों में मेरे पाव के लिए गर्म जूते नसीब नहीं होते थे जैसा कि अब मुझे पता चला कि सर्दी से बचने के लिए लोग गर्म जूते पहनते हैं।

अब मुझे वे दिन याद आते हैं जब मेरे मा–बाप सोलह घटे **तक** काम

के पश्चात् कभी सुखी जीवन व्यतीत नहीं कर पाते थे। एक बार नदी में बाढ़ आने के कारण हमारी सारी फसल नष्ट हो गयी थी। मा-बाप को कितने कष्टों से गुजरना पड़ा था उसकी याद आते ही मेरा दिल डूबने लगता है कि शहर के लोगों के पास कितने सुख के साधन हैं लेकिन गाव के लोग तो अपनी इच्छाओ की पूर्ति के लिए तरस जाते हैं। जब कभी फसल नष्ट हो जाती है तो बेचारे कर्जे के बोझ के नीचे दबते चले जाते हैं। घर में कोई बीमार हो जाए तो डॉक्टर का कोई प्रबध नहीं। यदि डॉक्टर कही है भी तो उसकी फीस देने के लिए किसी के पास धन ही नहीं। इस प्रकार आधे गरीब रोगी तो बिना इलाज के ही मर जाते हैं।

हमारे घर की माली हालत कभी सुधरी नहीं थी। कर्ज तो हर साल बढ़ जाता था मगर हमारे हालात बिगड़ते ही जा रहे थे। इस कर्ज का यह फल था कि हमें अपना मकान बैंक के पास रेहन (गिरवी) रखना पड़ा। बैंक का सूद हम पर इतना चढ गया कि हमारे मकान पर बैंक का ही कब्जा हो गया। यही नहीं मैंने अपनी आखों से बैंक प्रबधक को अपने पिता जी के साथ गाली-गलौच यहा तक की मार-पीट करते भी देखा था। अब आप ही सोचें कि भला कोई भी बेटा अपने पिता का इस तरह अपमान होते देख सकता है? इसी अपमान के कारण मेरे पिताजी के दिमाग पर इतना बोझ पड़ा कि उन्होंने उसी दिन से चारपाई पकड़ ली।

कुछ समय बाद जब मेरे पिताजी ने मुझे बताया कि मैं इन सब दु खों के कारण आत्महत्या करने को तैयार हो गया मगर उस समय केवल तुम्हारी मा ने मुझे हिम्मत दिलाते हुए *कहा था कि मौत दु खों का अत नहीं दु खो का अत तो* सघर्ष और परिश्रम करने से ही होता है। ईश्वर इस ससार के हर प्राणी के लिए खाने का प्रबध करता है फिर हम क्यों निराश हों। यदि हमारे अच्छे दिन नही रहे तो बुरे भी नहीं रहेंगे। सुख भी वही देता है दु ख भी वही। इसलिए किसी इनसान को दु खों से घबराना नही चाहिए।

हुआ भी यही था। सकट के दिन बीत गए हमारे जीवन के खोये हुए सुख फिर से वापस आ गए थे। मेरे पिता प्रभु ईसा का यह ज्ञान हर समय पढ़ा करते थे-

'भगवान के घर मे रहने के लिए बहुत स्थान है। मरते समय मेरे पिताजी ने यही शब्द कहे थे। उसने मेरी मा का हाथ पकड़कर कहा था-प्रिये तुम्हारे कारण मैं इकतालीस वर्ष और जीवित रह गया। तुमने ही मुझे इकतालीस वर्ष तक और जीवित रखा अब मैं भगवान के घर जा रहा हू। प्रभु ईसा ने ही कहा था-

'मेरे घर में बहुत स्थान है।

अब मैं वहा जाकर तुम्हारे लिये भी स्थान सुरक्षित रखूगा। मेरी मा बहुत ही बड़े दिलवाली थी। उसे अपने प्रभु पर पूरा विश्वास था। वह चाहती थी कि मैं अपने आपको भी धार्मिक गुरुओ को अर्पण करके धर्म-प्रचार में लग जाऊ। मा की सलाह पर मैंने एक दिन पादरी बनने का निर्णय कर लिया परन्तु मैंने सोचा कि पहले अपनी

अधूरी शिक्षा को पूरी कर लू, पादरी बनने के लिए तो पूरी आयु पडी है। यही सोचकर मैं कॉलेज मे पढ़ने चला गया।

कॉलेज की पढ़ाई में मेरा खूब मन लग गया। इस शिक्षा के साथ–साथ मेरे विचारों में भी परिवर्तन आता चला गया। इसी शिक्षा में ही मुझे विश्व के अन्य धर्मों का अध्ययन करने का अवसर मिला। इसके पश्चात् ही मुझे यह ज्ञान प्राप्त हुआ कि धर्म क्या है ? बाईबिल की रचना कैसे की गई? जैसे–जैसे मुझे और धर्मों का ज्ञान प्राप्त होता गया वैसे–वैसे मेरी विचारधारा मे एक नयाँ परिवर्तन होता/जा रहा था। अब तो मुझे धर्मगुरुओं की शिक्षा–नीति पर भी कुछ सदेह होने लगा था। सत्य बात तो यह थी कि धर्म के विषय को लेकर मैं मझधार में फस गया था। वाल्ट वाइटमेन की भाति मैं भी धर्म की चक्की में पिसने लगा था मेरी समझ में नहीं आता था कि किस पर विश्वास करू धर्म पर–अथवा जीवन पर।

क्या धर्म और जीवन अलग–अलग हैं।

धर्म से ऊचा स्थान तो मानवता का है।

पहले मानवता फिर धर्म।

मैं यह सिद्धात मानने को तैयार हो गया कि मानव जीवन में कोई ईश्वर नहीं है। यदि कुछ है तो वह आज से हजारों वर्ष पूर्व इस धरती पर भटकने वाले लम्बे–लम्बे सांपों का था। मुझे ऐसा महसूस होने लगा कि एक–न–एक दिन उन सापों की भाति यह मानवता भी दम तोड़ जाएगी इसका भी अत हो जाएगा क्योंकि मैंने विज्ञान में यह बात पढ़ी थी कि सूर्य दिन–प्रतिदिन ठडा होता जा रहा है। यदि इसका तापमान दस प्रतिशत भी और गिरा तो फिर पृथ्वी की हर चीज का अत हो जाएगा।

फिर धर्म कहा रहेगा ?

मानव है तो ही धर्म है।

यह ससार वास्तव में ही विचित्र है जिसका निर्माण किसी महाशक्ति ने किया है जो अज्ञात शक्ति है। जब लोगों की समझ में कुछ नहीं आया तो उन्होंने इसका नाम ईश्वर रख दिया। यह तो एक रहस्य है। ठीक ऐसा ही रहस्य आपके घर की बिजली के बारे में भी है ऐसा रहस्य आपके बगीचे में खिलने वाले फूल में भी है। इन सब रहस्यों का पता लगाने के लिए जनरल मोटर्स रिसर्च लेबोरेटरी का प्रतिभाशाली अधिकारी घार्ल्स एफ केटरिंग कॉलेज को हर वर्ष अपने पास से तीस हजार डॉलर देता है कि यदि किसी तरह से हमें इस बात का पता चल जाए कि घास सूर्य का प्रकाश पानी तथा कार्बन डाय आक्साइड को खाद्य और शक्कर के रूप में किस तरह से बदलते हैं तो हम सारी सभ्यता को बदल लेने में सफल हो सकते हैं।

हम अपने शरीर विद्युत गैस तथा इजन के रहस्य को नहीं जानते फिर भी इसका अर्थ यह नहीं कि हम इन सब वस्तुओं का लाभ उठाने के लिए वचित रहें। मैं पूजा तथा धर्म के रहस्यों को नहीं समझता फिर भी मुझे अपने जीवन को सुखमय व्यतीत करने के रास्ते में कोई बाधा नजर नहीं आती। मुझे अत में सतायन के इस

विचार की बार–बार याद आती है–

"मानव का जन्म जीने के लिए हुआ है जीवन को समझने के लिए नहीं। हो सकता है कि धर्म को लेकर मैं कुछ बहक गया हू। लेकिन नहीं ऐसी बात नहीं है मैं तो आपके सामने धर्म का नया और असली रूप पेश कर रहा हू। मुझे चर्च को बाटने वाले अलग–अलग फिर्कों से कोई लगाव नहीं परन्तु धर्म मेरे लिए जो करता है उसके लिए मेरे मन में वही श्रद्धा है– जैसी वायु, पानी भोजन प्रकाश के लिए मेरे मन में है। यह सब–के–सब मेरे जीवन की गाड़ी को चलाने में सहायता करते हैं। इससे भी अधिक काम हमारा धर्म हमारे लिए करता है। यह हमें अध्यात्मिक मूल्यों का ज्ञान करवाता है। इसी से हमारे मन में भावना तथा श्रद्धा पैदा होती है जिससे डर तथा तनाव दूर हो जाता है।

आज से चार सौ वर्ष पहले फ्रासिस बेकन ने ठीक ही कहा था कि–घटिया दर्शन ज्ञान इनसान को नास्तिकवाद की ओर ले जाता है और दर्शन ज्ञान की गहराइया मानव बुद्धि को धर्म के रग में रग देती हैं।

मैं उन दिनों को भूला नहीं जब लोग धर्म और विज्ञान के बीच सघर्ष की बातें करते थे परन्तु अब ऐसा कुछ नजर नहीं आ रहा। हमारा आधुनिक मनोविज्ञान वही सिखाता है जो ईसा ने सिखाया था। हमारे मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि पूजा तथा ईश्वर में ध्यान लगाकर आप अपनी चिंताओं को दूर कर सकते हैं।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ ए ब्रील का कहना है कि–

जो मानव सच्चे मन से धर्म पर विश्वास रखता है उसे कभी स्नायु रोग नहीं होता।

"यदि धर्म को आप सत्य नहीं मानते तो फिर यह जीवन भी झूठा है सच्चा धर्म ही जीवन है।

कुछ वर्ष पहले हेनरी फोर्ड से उसकी मृत्यु से कुछ वर्ष पूर्व मिला था मेरे मन में इतने बड़े कारोबारी आदमी के लिए ऐसा चित्र बना हुआ था कि विश्व का यह सबसे बड़ा व्यापारी हर समय बहुत गभीर तथा तनाव की हालत में ही रहता होगा। लेकिन जब मैं उससे मिला तो मेरी हैरानी की कोई सीमा ही न रही–अठत्तर वर्ष की आयु मे भी वह आदमी एक दम चुस्त अच्छा स्वास्थ्य होंठों पर हलकी–सी मुस्कान चेहरे पर किसी प्रकार का कोई तनाव नहीं। हम दोनों जैसे ही मिले तो मैंने अपनी आदत के अनुसार सबसे पहला प्रश्न यही किया–क्यों जनाब ! कभी आपने भी चिंता की है ?

जी नहीं क्योंकि मेरा मत है कि चिंता करने से कोई भी मसला हल नहीं होता। आप सोचकर आए होंगे कि इतने बड़े कारोबार को चलाने वाला आदमी जरूर चिंता के सागर में डूबा मिलेगा या फिर कारोबारी उलझनों में फसा मिलेगा।

"हा।

देखो डेल साहब मेरा इतना बड़ा कारोबार चलाने में तो प्रभु का बहुत बड़ा

हाथ है और मुझे उस प्रभु पर पूर्ण विश्वास है। इनसान का काम तो कर्म करना है। फल तो ईश्वर ही देता है। जब मैंने उस समय चिंता नहीं की जब मैं कुछ भी नहीं था फिर अब तो मेरे पास इतना अधिक है कि लाखों लोग मेरे धंधे से जुड़े होने के कारण खूब खा रहे हैं। अब कैसी चिंता ? आज के मनोवैज्ञानिक भी नये धर्मप्रचारक बन गए हैं कमाल तो यह है कि वे हमें आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने की सलाह देते हैं। इसलिए नहीं कि मरने के पश्चात हृदय–रोग स्नायु जैसे अनेक भयंकर रोग से बच सकते हैं। इसी विषय को लेकर डॉक्टर हेनरी सिलिक ने एक महान पुस्तक लिखी है जिसका नाम है 'रिटर्न टू रिलीजन'। इस पुस्तक को पढ़ने से आपको मानसिक शांति मिल सकती है इसे पढना मत भूलें। ईसा ने ठीक कहा है कि 'धर्म इनसान के लिए बना है न कि इनसान धर्म के लिए।

इमर्सन अपने को आनन्द विज्ञान का प्राध्यापक मानते थे। प्रभु ईसा ने भी इसी आनन्द का प्रचार किया। उन्होने अपने भक्तों को आनन्द में झूमते रहने की शिक्षा दी। प्रभु ईसा के विचार में धर्म के दो रूप प्रमुख हैं– पहला मन से ईश्वर की उपासना दूसरा अपने पड़ोसी के लिए शुभ विचार उसकी भलाई जो भी इनसान इन दोनों का पालन करता है वह धर्म को न मानते हुए भी बड़ा धर्मी माना जाता है उसे किसी पूजा–स्थल में जाने की भी जरूरत नहीं रहती। उदाहरण के लिए मेरे पड़ोसी हेनरी प्राइस को ही देखें जो ईसा के इन दोनों नियमों का पूरा पालन करते हैं और उन्होंने कभी भी किसी को धोखा नहीं दिया और न ही बेईमानी की न ही झूठ बोला। स्वार्थ से वह सदा दूर रहते हैं वह कभी चर्च नहीं जाते और अपने को नास्तिक समझते हैं। मैं समझता हू, कि वह नास्तिक नहीं हैं। ईसाई कौन है ? यह आप जॉन बेली के शब्दो में सुनिए। डॉ जॉन बेली विश्वविद्यालय मे धर्मशास्त्र पढ़ाने वाले एक प्रसिद्ध विद्वान थे उनका कहना है कि–

'कुछ विचारों को बौद्धिक मान्यता देकर और कुछ नियमों से सहमति प्रकट करने से ही मनुष्य ईसाई या किसी भी धर्म का मानने वाला नहीं बन जाता। धर्म को मानने वाला तो वह है जो मानवता के दु ख–दर्द को समझता है जो सत्य का दामन नहीं छोड़ता जो हर दु खी की सहायता करता है। जो लोग ससार भर के झूठ बोलते हैं– स्वार्थी हैं धन के लोभ मे अंधे होकर हर बुरा काम करने के लिए तैयार रहते हैं अपने के साथ भी धोखा करते हैं झूठ का सहारा लेकर बेईमानी की हेरा–फेरी और पाप से धनवान बने। यदि पूजा स्थान में जाकर प्रभु की पूजा करते हैं तो ऐसे लोगों को धर्म को मानने वाला धार्मिक नहीं कहा जा सकता न ही ऐसे पूजा–स्थान में जाने का कोई लाभ ही है। धर्म तो मन और कर्म से जन्म लेता है।

आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्र के जन्मदाता विलियम जेम्स ने अपने मित्र प्रोफेसर टॉमस को लिखा था कि–

'जैसे–जैसे समय व्यतीत होता गया कि ईश्वर में आस्था रखे बिना जीने की मेरी शक्ति धीरे–धीरे कम होती जा रही है। इसी विषय को लेकर कहानी प्रतियोगिता

में प्रथम पुरस्कार प्राप्त करने वाली एक महिला के विचार इस प्रकार हैं–

'ईसा हमारा सच्चा मित्र है वह हमारे सारे दु ख–सुख सहन करता है। भक्ति से सब कुछ प्रभु को अर्पण कर देना कितना पावन अधिकार है? ईश्वर को सब कुछ अर्पण न करके हम लोग अपनी शाति खो देते हैं और व्यर्थ ही इतने दु'ख पाते हैं।

यह था वह गीत जिसने मेरा सारा जीवन बदल दिया था मैंने अपने जीवन को प्रभु के रग में ढाल दिया और उसी दिन से अपने जीवन को सकट मुक्त समझने लगी थी मैंने चिता छोड़ दी।

अमेरिका में आमतौर पर हर पैंतीस मिनट के पश्चात् एक व्यक्ति आत्महत्या करता है। यदि वे आत्महत्या करने वाले लोग भक्ति तथा आध्यात्मिक ज्ञान का सहारा लें तो शायद आत्महत्या करने की जरूरत ही न पड़े।

विश्वप्रसिद्ध मनोरोग डॉक्टर कार्लजुग ने अपनी पुस्तक– 'मॉडर्न मेन इन सर्च ऑफ ए सोल' मे लिखा है कि पिछले तीस वर्षों में विश्व के सभी सभ्य लोगों ने मुझसे उपचार करवाया है और मैंने सैकड़ों नही हजारों लोगों को ठीक भी किया है। उन रोगियो मे से एक भी ऐसा नहीं निकला जिसकी समस्या– धार्मिक जीवन के प्रति श्रद्धा न रही हो। यदि मैं खुले शब्दो मे यह कहू कि उनमें से हर आदमी इसलिए बीमार पड़ा कि उसने वास्तविक आध्यात्मिक दृष्टिकोण को खो दिया था। धर्म एक ज्ञान है जो पूजा करने या पूजा–स्थलों में जाने से नहीं मिलता यह तो मन से पैदा होता है। यदि आप सब धर्म को मानवता की भलाई और मन की शाति का द्वार मानकर इसके सच्चे स्वरूप को समझने का प्रयास करें तो फिर रोग का क्या काम ?

विलियम जेम्स ने भी लगभग ऐसी ही बात कही थी। उन्होंने अपने शब्दों में इस प्रकार कहा था–

धर्म वह महाशक्ति है जिसके सहारे मनुष्य जीवित रहता है। जो उस शक्ति को नहीं मानते उनके लिए मृत्यु का घर दूर नहीं।

आध्यात्मिक शक्ति की एक किरण भारत की धरती से महात्मा बुद्ध के रूप में प्रकट हुई थी तो दूसरी महात्मा गाधी के रूप में। यदि वे प्रार्थना की महाशक्ति से प्रेरणा न पाते तो कब के टूटकर गिर जाते बिखर जाते।

इसमें कोई सदेह नहीं कि हम प्रभु को उसी समय याद करते हैं जब हम दु खी होकर बेसहारा हो जाते हैं। मैं आपसे यह कहूगा कि आप ऐसी स्थिति पैदा ही क्यों होने देते हैं? क्यों हम दु खी और बेसहारा होकर ही पूजा करने भागते हैं? क्यों नहीं ऐसे समय से पहले ही यह पूजा शुरू कर देते? ताकि अपने ऊपर सकट के बादल आए ही न। पूजा–स्थल में जाने के समय और दिनों की प्रतीक्षा करने वाले वास्तव में ही अज्ञानी होते हैं। ईश्वर का न तो कोई दिन है न ही कोई समय। मैंने कभी नहीं सोचा कि रविवार को ही चर्च जाना है। मेरा तो जब कभी मन करता है मैं निर्धन बच्चो को साथ लेकर चर्च में जा बैठता हू प्रभु के घर में कोई बधन नहीं।

मैं आप सबसे पूछता हू कि ईश्वर को आप समय के बधनों में क्यों बाधते हैं?

वह तो खुद ही एक समय है। हर समय हर पल हर क्षण उसी का है।

मैं पिछले छ वर्षों से इस पुस्तक को लिखने में लगा था। इस बीच मैंने उन सैकड़ों उदाहरणों का सकलन किया है जिनसे यह पता चलता है कि मानव ने प्रार्थना की शक्ति से अपनी चिताओं और डर पर काबू पाया है ऐसी घटनाआ के विवरण मेरे पास भरे पड़े हैं। इनमें से एक पुस्तक विक्रेता भी है जिसकी कहानी मैं आप को सुना रहा हू–

उस आदमी को अपने धधे में निरतर घाटा होने लगा तो उसकी चिताए निरतर बढ़ती चली गईं। जिन लोगों से कर्ज लिया था वह उससे वापस मागने के लिए जब घर तक आने लगे तो उसने सोचा कि इस जीवन से तो मौत ही अच्छी है मगर मरना कौन–सा अपने बस की बात थी। आत्महत्या करने के लिए भी बहुत बड़े दिल की जरूरत होती है। मैं तो चारों ओर से निराश होकर चिता के सागर मे डूब गया चारों ओर भयकर अधेरा था दुख में कौन किसी का साथ देता है ?

"ईश्वर !

जिसका कोई नहीं होता उसका ईश्वर होता है यह बात मैंने विद्वानो के मुख से सुनी थी और इस जीवन के अधरे मे मुझे प्रकाश की यही एक किरण नजर आयी।

मैं उसी दिन चर्च गया और प्रभु ईसा के सामने खड़े होकर प्रार्थना करने लगा–हे प्रभु! मुझे शाति दे मेरी डूबती नैया को तुम ही बचा सकते हो प्रभु! मैं तो केवल आप से दो समय की सम्मानजनक ढग से कमाई रोटी माग रहा हू, मैं कितना बदनसीब आदमी हू, जिसका जीवन निराशाओं से भरा पड़ा है।

जब चारों ओर निराशा के अधेरे फैल गए मुझे ससार में अपना कोई नजर नहीं आ रहा था ऐसे में मेरे पास भगवान के सहारे के सिवा कुछ नहीं रहा था तभी मैंने ईश्वर से प्रार्थना की कि मेरी सहायता करो मुझे मेरे कारोबार को चलाने के द्वार खोल दो। मुझे पुस्तकों की बिक्री के लिए अधिक–से–अधिक ऑर्डर दिलाओ ताकि मैं अपने परिवार को खाना तो खिला सकू। जैसे ही मैंने अपनी यह प्रार्थना पूरी की तो मैंने देखा कि मेरे सामने ही मेज पर एक बाइबिल रखी थी। उसे उठाकर मैंने पढ़ना शुरू किया तो ईसा के यह वचन मेरे सामने थे।

अपनी चिता मत करो क्या खाओगे क्या पीयोगे क्या पहनोगे ?– यह मत सोचो। खाने–पीने पहनने के अतिरिक्त भी हमारा जीवन एक महत्त्व रखता है। आकाश पर उड़ते पछी अपने लिए कहा फसलें बोते हैं ? न ही उन्होंने खाने–पीने के भडार भर रखे हैं। वे यदि चितामुक्त होकर जीवित हैं और मस्त रहते हैं तो तुम इनसान होकर भी चिता कर रहे हो जबकि तुम इस पृथ्वी के श्रेष्ठ प्राणी हो।

पहले तुम सत्य की साधना करो ईश्वर को याद करो तो वह सब कुछ तुम्हें मिल जाएगा जिसकी जरूरत है।

जब मैं उन शब्दों को पढ़ रहा था तो मेरा अशात मन अपने आप शात हो गया मेरी सब चिताए दूर हो गई थीं। मेरे मन का हर भय समाप्त हो गया और मुझे

हम दोनों उसी समय चर्च में गए और अपने प्रभु से प्रार्थना की कि हमें सुख–शाति दो हमारे बच्चे को बचा लो प्रभु...हम पर .. दया करो.. कोई बीस मिनट तक हम प्रार्थना करते रहे।

सुबह उठते ही अस्पताल के डॉक्टर का फोन आया कि आपका बच्चा अब ठीक हो रहा है। किसी प्रकार की चिता मत करना।

हम दोनों पति–पत्नी खुशी से नाच उठे। प्रभु ने हमारी प्रार्थना स्वीकार कर ली थी। हम पहली बार इस बात का पता चला कि जब दवा काम करना छोड़ देती है तो दुआ काम आती है। प्रभु से बड़ी शक्ति इस ससार में कोई नहीं उस महान शक्ति ने ही हमारे बच्चे को नया जन्म दिया था। हम उसे कैसे भूल सकते थे।

विज्ञान भले ही कितनी उन्नति कर ले परन्तु फिर भी ईश्वर की शक्ति को कभी भी चुनौती नहीं दे सकता। बहुत से वैज्ञानिक भी अब दु खी होकर प्रभु की शरण लेने लगे हैं जैसा कि प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉक्टर ऐलेक्जी केरेल ने अपने एक लेख में लिखा था कि–

'प्रार्थना से अत्यत प्रबल शक्ति प्राप्त की जा सकती है और वह शक्ति ही सच्ची शक्ति है। मैं एक डॉक्टर हू परन्तु फिर भी यह बात मानता हू कि जब सारी दवाइया काम करना बद कर देती हैं तो प्रभु की सच्ची प्रार्थना से ही इनसान रोग से मुक्त हो जाता है।

जिस महाशक्ति ने इस ससार की रचना की है उसके बारे में एडमिरल बिअर्ड को अच्छा अनुभव है। अलोन' नामक पुस्तक में उन्होंने अपनी कहानी सुनाते हुए लिखा है कि–सन 1934 में उनको कुछ क्षण दक्षिण ध्रुव की एक झोंपड़ी में व्यतीत करने पड़े। उन बर्फ के तूफानों में किसी भी प्राणी का जीवित रहना सभव नहीं था जरा कल्पना करो कि शून्य से भी 82 डिग्री कम तापमान में कभी कोई प्राणी जीवित रह सकता है ?

ऐसे में उनका कोई सहारा नहीं था वह बेचारे किसे सहायता के लिए पुकारते। जब कि निकटतम सहायता केंद्र भी 200 कि मी से कम दूर नहीं था। अब तो मृत्यु के सिवा उनका कोई साथी नहीं था मौत के नाम से बड़े–बड़े वीरों को भी पसीने आ जाते हैं और जब मौत सामने खड़ी नजर आ रही हो तो

एक दिन जब वे भयकर रूप से निराश हो गए उन्होंने सोचा अब तो अतिम समय निकट आ ही गया तो उन्होंने अपनी डायरी निकालकर अपने जीवन की उन घटनाओं को लिखना शुरू किया जिन्हें पढने के साथ ही लोगों के शरीर काप उठेंगे। उन्होने लिखा–

इस ससार में केवल मनुष्य ही नहीं रहते यहा आकाश में चमकते हुए तारे भी हैं न जाने कितने ग्रह अथवा उपग्रह भी हैं। यहा सूर्य भी है जो पूरे दक्षिण ध्रुव को अपने प्रकाश से जगमगा देता है और उसके पश्चात् उन्होने अपनी डायरी में लिखा–

'मैं यहा पर अकेला नहीं हू।

बस इसी विचार के आते ही मेरा जीवन बच गया और मैं मौत के मुह में से निकल आया। अलोन' मेरी नए जीवन की बीती कहानी है। साहस और वीरता की विचित्र सत्यकथा को कोई भी भूल नहीं सकेगा। आज यद्यपि ऐडमिरल हमारे बीच मे नहीं हैं मगर उनकी इस साहस भरी वीरगाथा को हम कैसे भुला पाएगे ?

अब सोचने की बात यह है कि ऐसा कौन-सा कारण है कि हमारी धार्मिक विचारधारा और प्रभु पर अटूट विश्वास हमें दृढ़ता एव धैर्य प्रदान करते हैं ?

इस प्रश्न का उत्तर विलियम जेम्स ने इस प्रकार दिया है-

'जिस प्रकार से सागर का ऊपर का चचल भाग और उछलती हुई मौजें उसके अदर के भाग की शाति को भग नहीं कर सकतीं ठीक इसी प्रकार यदि इनसान का अपने मन पर पूरा अधिकार हो और उसकी धार्मिक भावनाए दृढ़ हों तो बाहरी जीवन के दुख उसका कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते।

इसी विषय पर प्रसिद्ध विद्वान इमानुअल केण्ट कहते हैं-

"ईश्वर पर भरोसा रखो इसकी हर इनसान को बड़ी जरूरत है। हमें आज ही इस ससार की रचना करने वाली महाशक्ति से नाता जोड़ लेना चाहिए।

आप भले ही कैसे भी इनसान हैं चाहे आस्तिक या फिर नास्तिक। मगर जब भी आप कभी उपासना करते हैं तो आपके मन को एक बार तो शाति मिल ही सकती है। जब भी हम उपासना करते हैं तो हमें ऐसा महसूस होता है कि हम जीवन के इस बोझ को अकेले ही नहीं उठाए फिर रहे हैं बल्कि हमारा सहयोगी और भी कोई है। मैं यह शब्द आपकी भलाई के लिए ही कह रहा हू कि इनसान का अकेलापन उसका सबसे बड़ा शत्रु है। ऐसे में यदि आप भगवान को अपना साथी मान लें तो उसकी तो कोई कीमत नहीं चुकानी पड़ती।

'उपासना'... केवल थोड़ी-सी उपासना ही यदि आपके जीवन के सारे कष्ट दूर करके सुखों में बदल दे तो आपका क्या बुरा है ?

इस ससार में कुछ ऐसे भी दुख होते हैं जिन्हें हम अपने मित्रों तथा घर के लोगों को नहीं बता सकते। ऐसे में आप अपने दुख को केवल परमपिता परमात्मा से ही तो कह सकते हैं। उनसे अपने दुःख कहने में किसी को सकोच नहीं होता कोई शर्म महसूस नहीं होती और कोई फीस भी नहीं देनी पड़ती।

पूजा-उपासना से हम रोगों का उपचार भी करने की प्राचीन कथाए सुनते आ रहे हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक सिद्धात है कि रोगी यदि अपने रोग के बारे में सोचता रहता है तो उसका रोग उस पर बहुत भारी पड़ता है असल में लोग रोगी कम होते हैं लेकिन अपने रोगों के बारे में सोच-सोचकर उन्हें बढ़ा लेते हैं।

यदि कोई रोगी ईश्वर की ओर अपना ध्यान लगाए रखे तो उसका ध्यान रोग की पीड़ा से कम हो जाता है इसलिए उपासना आप के लिए डॉक्टर का काम भी दे सकती है एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक ने इस बारे में कहा है-उपासना से इनसान को

शक्ति मिलती है फिर उपासना करके हम क्यों न उस शक्ति को प्राप्त करें ?

यह बात तो अब आपको बताने की नहीं रही कि उपासना से इनसान अनेक बुराइयों से बचता है अनेक रोगों से बच जाता है बुरे विचारों से बचता है। आप धन पाने के लिए तो दुनिया भर के कष्ट उठाने को तैयार रहते हैं लेकिन एक उपासना ऐसी वस्तु है जिसके लिए किसी प्रकार का कष्ट नहीं उठाना पड़ता बस सच्चे मन से ईश्वर को याद करो तो शाति मिल जाएगी।

यदि आपको उपासना करनी नहीं आती तो आज से साढ़े सात सौ वर्ष पूर्व कहे गए सत फ्रासिस के शब्दों को पढ़ना शुरू कर दें जो इस प्रकार है–

"हे प्रभु ! मुझे अपनी शाति का उपकरण बना ताकि मैं घृणा को प्रेम मे बदल सकू, अपनी निराशाओं को आशा में बदल सकू।

हे ससार के स्वामी ! मुझे इतनी शक्ति दे कि मैं अपने दु खों की चिता न करके दूसरों के दु ख दूर कर सकू, मुझे इतना धन दे कि मैं हर दीन–दु खियो के कष्ट को दूर कर सकू, क्योंकि हम देकर ही ले सकते हैं। दूसरों के लिए मरकर ही शहीद कहला सकते हैं।

भाग – 6

यह बात मत भूलो कि मरे हुए कुत्ते को कोई भी टाग नहीं मारता और हा कुत्ता जितना भी अधिक महत्त्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक धैर्य सब्र औरों को उसे लात मारकर होगा इसलिए—किसी भी इनसान को आलोचना से घबराना नहीं चाहिए विपरीत दिशा से आने वाली वायु तो आपको ऊचा उठाने के लिए चलती है फिर उससे घबराना कैसा ?

उन्नति के शिखर पर

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि एक कबाड़ी वेटर और कपड़े सुखाने की डोरिया बेचेने वाला इनसान अमेरिका के सबसे आदर्श विश्वविद्यालय का प्रधान बन जाएगा ?

उस समय उसकी आयु केवल तीस वर्ष की थी यह बात तो अनहोनी—सी थी। किसी को विश्वास ही नहीं हो रहा था कि ऐसा कभी हो सकता है। एक साधारण युवक ने जब इतने बडे पद को ग्रहण किया तो यह देखकर बड़े—बड़े शिक्षाशास्त्रियों के पसीने छूटने लगे थे। अपनी इस पराजय की आग को ठडा करने के लिए उन्होंने उसकी आलोचना शुरू कर दी और इस आलोचना मे उसकी बुराई ही होती थी। परन्तु वे लोग और कर भी क्या सकते थे। कुछ समाचारपत्रों में भी उन्होने उसके विरुद्ध लेख लिखे।

जिस दिन हचिन्स प्रधान बनने वाला था उसके पिता राबर्ट मेनार्ड से उसके एक मित्र ने जाकर कहा—आज आपके बेटे की समाचारपत्रों ने तीखी आलोचना की है। उसे पढ़कर तो मुझे बड़ा आश्चर्य भी हुआ और दुःख भी।

हा बूढे मेनार्ड ने उत्तर देते हुए कहा मैं जानता हू कि उन लोगों ने मन की आग को शात करने के लिए दूसरे पर अगारे फेंकने का जो प्रयास किया है उससे कुछ होने वाला नहीं है। एक बात सदा याद रखना कि मरे हुए कुत्ते को कोई टाग नहीं मारता और यह भी याद रखो कि कुत्ता जितना ही अधिक महत्त्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक सतोष दूसरों को उसे लात मारकर होगा।

प्रिस ऑफ वेल्स जो बाद में एडवर्ड अष्टम के नाम से प्रसिद्ध हुए और फिर ड्यूक ऑफ विंडसर कहलाए वे इस बात पर बिलकुल पूरे उतरते हैं। विंडसर उन दिनों विडशायर के आर्ट माउथ कॉलेज में शिक्षा ले रहे थे उनकी आयु उस समय चौदह वर्ष की थी। जिस कॉलेज में वे शिक्षा प्राप्त कर रहे थे वह कॉलेज नेवी विग का ही एक अग था। एक दिन नेवी के एक अफसर ने प्रिस को रोते देख लिया तो उन्होंने उससे रोने का कारण पूछा।

पहले तो उसने बताने से मना कर दिया परन्तु उस अफसर के बार-बार कहने पर उसने बताया कि नौसेना के कैडेट उन्हे टागे मारते हैं।

कॉलेज के कमाडर ने उसी समय लड़को को बुलाया और उन लड़कों से पूछा कि आपने एक प्रिस को टाग क्यों मारी ?

सर, हम ने यह समझकर इन्हें टार्ग मारी थीं ताकि हम बड़े होकर यह कह सकें कि हमने राजकुमार को भी टागों से पीटा था।

उन युवकों के इस उत्तर से हमें इस बात का पता चलता है कि इनसान कोई भी काम करता है तो उसके पीछे कोई-न-कोई भावना जरूर छुपी रहती है। अपने से अधिक पढ़े-लिखे तथा ज्ञानी की आलोचना करके कुछ लोग प्रतिशोध की आग को ठडा करने का प्रयास करते हैं।

अपनी ईर्ष्या की आग को ठडा करने की कोई यह नई बात नहीं है। बहुत से लोग ऐसा ही करते हैं। दूसरों को उन्नति करते देख उनके ह्रदय मे यह भावना पैदा हो ही जाती है। मैंने जनरल बूथ की प्रशसा में रेडियो पर एक बयान दिया था। उसी बयान के उत्तर में एक औरत ने लिखा था कि जनरल बूथ ने आठ करोड़ डॉलर की रकम हजम कर ली है। मैं यह बात अच्छी तरह जानता था कि यह लाछन पूरी तरह से झूठा और मनगढ़त है। इस पत्र को लिखने का अर्थ यही है कि उसे जनरल की उन्नति देखकर जलन हो रही है। उस आदमी पर झूठा लाछन लगाया है उस पत्र द्वारा ही मैं उस औरत के बारे में काफी कुछ जान गया था।

मैं नहीं समझता कि कोई भी सिरफिरा आदमी जनरल को अनपढ आदमी समझे फिर भी येल विश्वविद्यालय के पहले प्रधान टिपथी ड्वाइट एक ऐसा आदमी थे जो अमेरिका के राष्ट्रपति के चुनाव में खड़े होने वाले हर व्यक्ति की आलोचना जरूर करते थे इससे उनके मन को शाति मिलती थी। फिर किसी भी होने वाले राष्ट्रपति की आलोचना करके तो बड़ा आनन्द मिलता था और जनता में नाम भी होता था। एक बार उन्होंने अमेरिकन जनता को चौकस करते हुए अपना बयान इस प्रकार से

दिया कि–"इस उम्मीदवार को यदि आप लोगों ने अपना वोट दिया तो हमारी पत्निया वेश्याए बन जाएगी हमारी बेटियों का भी यही हाल होगा पूरा देश भ्रष्ट हो जाएगा।

इन शब्दों को सुनकर ऐसा लगा कि जैसे ये शब्द हिटलर के लिए कहे गए हो लेकिन यह शब्द तो टॉमस जेफरसन जो 'डिक्लेरेशन ऑफ इन्डिपेंडस' का लेखक था जो एक सत और जनहित के लिए सघर्ष करने वाला था। ऐसे सत और जनसेवकों के विरुद्ध भी लोग ऐसे–ऐसे शब्दों का प्रयोग करेंगे तो हमारे समाज का क्या होगा?

अब एक और घटना को लीजिए। यह घटना बहुत समय पहले घटी थी अब तो शायद इसमें कुछ सुधार हो गया हो आओ अब एडमिरल पेयरी का उदाहरण देखें– यह इनसान कुत्तों द्वारा खींची जाने वाली गाड़ी में अप्रैल 1909 को बैठकर उत्तरी ध्रुव पर जा पहुचे तो सारी दुनिया में यह खबर फैलते ही लोग हैरान हो गये। लोगों को विश्वास ही नहीं हो रहा था कि कोई इनसान उत्तरी ध्रुव की बर्फानी चोटियों पर जीवित पहुच भी सकता है जबकि इससे पहले न जाने कितने लोग वहा पहुचने का प्रयास करते–करते सीधे प्रभु की शरण में पहुच चुके थे।

एक ओर तो उस साहसी वीर ने अपने जीवन को खतरों में डालकर अनहोनी को होनी कर दिखाया था। दूसरी ओर नौसेना के कुछ लोग उसकी इस सफलता से अदर–ही–अदर जल रहे थे। अपनी इस आग को ठडा करने के लिए उन्होंने पेयरी पर यह लाछन लगाया कि–वह विज्ञान–परीक्षण के नाम पर लोगों से लाखों डॉलर चदे के रूप में बटोरकर उत्तरी ध्रुव में न जाने कहा भटक रहा होगा।

विरोधी प्रचार तो जोरों पर था। उन विरोधियों की भावनाओं को समझते हुए राष्ट्रपति मिकनले अपने एक निजी सदेश में पेयरी से कहा–आप किसी प्रकार के विरोध की चिता मत करो मैं तुम्हारी हर प्रकार की सहायता करने को तैयार हू।

जरा सोचिए कि–

यदि पेयरी चाहता तो नौसेना में बैठा–बैठा अपनी इस शाही नौकरी का पूरा आनन्द लेता रहता उसे किसी चीज की कमी तो नहीं थी परन्तु उसे उस मौज–मस्ती तथा ऐश के जीवन में सुरा और सुन्दरियों के जाल में फसे रहने से कौन जानता कि पियरी नाम का कोई इनसान इस देश में है भी कि नहीं।

पेयरी के नाम को उछालने वाले उसके शत्रु ही तो थे। इन विरोधियों के कारण ही तो पेयरी प्रसिद्ध हो गया और वे विरोधी.. ? न जाने इतिहास के किन पृष्ठों के नीचे दबे पड़े हैं। आज ससार मे पेयरी का नाम है।

आज पूरा विश्व जनरल ग्राट के नाम को जानता है क्योंकि उसका अनुभव तो पेयरी से भी कहीं अधिक था। उसी आदमी ने पहला विश्व–युद्ध जीता था उत्तरी अमेरिका की यह पहली विजय थी। उसी विजय ने ग्राट को राष्ट्रनायक बना दिया था। सारे शहरों में खुशी के जश्न मनाये गए लेकिन उस विजय का महान विजेता उत्तर का यह वीर ग्राट विजय के छ सप्ताह के पश्चात् ही बदी बना लिया गया उसकी कमाड से सारी सेना को हटा दिया गया। इस अपमान के कारण ग्राट बहुत

रौया ऐसे विजेता वीर को बंदी क्यों बनाया गया?

केवल इसलिए कि उसने अपनी हठधर्मी से अपने नीचेवाले साथियो के मन में ईर्ष्या की भावना भर दी थी इसी से सैनिक उससे चिढ़ गये थे।

यदि आप अपने साथियों की भावनाओं को नहीं समझ सकते और उन पर बेकार का हुक्म चलाते हैं बिना बात के ही किसी को अपनी आलोचना का शिकार बनाते हैं तो आप इस बात को याद रखें कि आप एक मरे हुए कुत्ते को टाग मार रहे हैं।

कोई भी व्यक्ति इस तरह की भूलें कर लाभ नहीं उठा सकता। समय की गति का कोई पता नहीं चलता कि कब तूफान आ जाए कब हम आकाश से धरती पर उलटे मुह गिर पड़ें कब धरती से आकाश पर पहुच जाए कौन–सा क्षण हमे मौत की आगोश में ले जाए ?

23 अपनी आलोचना से मत घबराओ

मैंने एक बार जनरल स्मेडली बटलर से भेट की जो अमेरिका नौसना के रगीले शेखीबाज कमाडर माने जाते थे। उन्होंने मुझे बताया कि अपनी जवानी के दिनों में उनके मन में हर समय लोकप्रिय होने की भावना जन्म लेती रहती थी। उनकी यह इच्छा रहती थी कि हर व्यक्ति पर अपना पूरा प्रभाव डालकर उस पर अपनी शक्ति तथा बुद्धि का सिक्का जमाया जाए। उनका यह मत था कि नौसेना की तीस वर्ष की नौकरी मे उनके शरीर की खाल इतनी अधिक मोटी हो गई थी कि उन पर किसी बात का असर ही नहीं होता था उन्होंने बताया कि–मेरा अपमान किया गया मुझे गिराया गया मेरे विरुद्ध खूब जहर उगला गया परन्तु मैंने किसी प्रकार की चिता नहीं की।

यह हो सकता है कि बटलर साहब आलोचना की परवाह न करते हों लेकिन हममें से कुछ ऐसे लोग भी हैं जो ऐसी छोटी–छोटी बातों का बतगड़ बनाकर अपने मन पर व्यर्थ का बोझ डाल लेते हैं किसी जरा–सी बात को भी गभीर रूप देकर उलझनों में खोये रहते हैं। न्यूयार्क के एक सवाददाता मेरी प्रौढ़ शिक्षा की कक्षाओं के विद्यार्थी रह चुके थे। उन्होंने मेरे बारे में समाचारपत्रों में खूब आलोचना की थी। मैंने उसे अपना–अपमान समझा मैंने उसी समय 'सन' पत्रिका के प्रबधक को फोन करके कहा कि आप लोगों को बिना किसी सबूत के किसी भी इज्जतदार शहरी के बारे में ऐसी बातें नहीं लिखनी चाहिए। मेरे क्रोध भरे शब्द उसने बड़े धैर्य से सुने।

परन्तु मैं आज इस बात को बुरी तरह महसूस कर रहा हू कि लोग दूसरों के बारे में कभी नहीं सोचते वे तो केवल अपनी ही दुनिया में मस्त रहते हैं।

की चिता से क्या लेना–देना। वे दूसरे की मौत से अधिक दुख तो अपने सिरदर्द की चिता से रहता है। ऐसा क्यों होता है ? क्यों हमारे साथ दुर्व्यवहार होता है ? क्यो लोग हमें नफरत की निगाह से देखते हैं ?

इन सब बातों को लेकर आपको अपने मन पर बोझ नहीं डालना चाहिए क्योंकि प्रभु ईसा के साथ भी ऐसा ही हुआ था। ऐसे किसी भी व्यक्ति की आलोचना मत करो जिससे उसका मन दुखता हो। एक बार मैंने एलिनोर रूजवेल्ट से यही प्रश्न पूछा था कि आप उन लोगो से कैसा व्यवहार करती हैं जो आपकी आलोचना बेकार करते रहते हैं ?

मैं जानता था कि व्हाइट हाउस में आज तक जितनी महिलाए आई हैं उनमें सबसे अधिक बदनाम एलिनोर ही थी क्योंकि उसके मित्रों की सख्या भी बहुत अधिक है और उससे कहीं अधिक उसके शत्रु भी हैं।

एलिनोर ने मुझे बताया कि जब मैं छोटी आयु में थी तो मैंने देखा– लोग टीका लगवाने से बहुत डरते हैं यही डर मेरे मन में बैठ चुका था जिसके कारण मैं काफी चितित रहती। जब उसके गम का बोझ हद से बढ़ गया तो उसने अपनी ननद से पूछा कि इस टीके के बारे में तुम्हारा क्या विचार है ? सच पूछो मुझे तो टीके के नाम से ही डर लगता है।

भाभी! तुम जिस चीज को अच्छा नहीं समझती हो तो उससे दूर ही रहो। तभी एलिनोर ने अपने जीवन के रास्ते बदल दिए। उसने फैसला कर लिया था कि–

अब जो भी मेरे मन में आएगा मैं वही करूगी। दुनिया भले ही कुछ भी कहती रहे। लोगों का क्या है ? यह तो कुछ–न–कुछ कहते ही रहते हैं। जो आलोचना करने वाले हैं वे आलोचना ही करेगे और जो काम करने वाले हैं वे काम ही करेंगे।

स्वर्गीय डीम्स टेलर सबसे ही आगे निकल गए थे। वे लोगों की आलोचना को स्वीकार तो कर लेते थे परन्तु उन आलोचकों का नाम लेकर उनका लोगों के सामने मजाक उड़ाया करते थे। अपनी पुस्तक 'मैन एड म्यूजिक' में उन्होंने लिखा है कि जो लोग आलोचना को दृढ़ता से सहन कर लेते हैं वही जीवन–पथ पर चलते हुए सफलता के द्वार तक पहुच जाते हैं धैर्य और नम्रता दोनो ही मानव के जीवन की सफलता के विशेष अग हैं।

चार्ल्स शवाब ने इस बात को स्वीकार करते हुए अपने विद्यार्थियों के सामने कहा था कि मुझे सहनशक्ति की जब प्रेरणा मिली तो मैंने हर प्रकार की आलोचना को सहन करने का आनन्द लेना शुरू कर दिया। यह शिक्षा मुझे शवाब स्टील मिल में काम करन वाले एक जर्मन बूढ़े मजदूर से मिली जो एक बार मजदूरों से अकेला बहस करता हुआ क्रोध में आया तो उन मजदूरो ने उसे उठाकर नदी में फैंक दिया। वह बेचारा कीचड मे लथडा और पानी मे भीगा हुआ मेरे पास आया तो मैंने उससे पूछा–आपने उन मजदूरों से क्या कहा था ?

'मैंने उनसे कुछ नहीं कहा बस हस दिया।

बेकार की आलोचना का शिकार होने वाले से तो आप बहस कर सकते हैं लेकिन किसी गभीर आदमी का क्या करेंगे जो आपकी बात सुनकर खाली हस दे।

गृहयुद्ध के दिनों में जिस भयकर तरीके से जनता आपस मे लड़ रही थी तो शायद लिकन टूटकर ही रह जाता यदि उसने अपने आलोचकों के सामने चुप रहने का पाठ नहीं पढा होता अत में लिकन ने कहा था–

यदि मुझ पर किये गए उन सब लाछनों का उत्तर न देकर केवल उन्हे पढ लू तो मुझे अपना यह धधा छोड़कर कोइ दूसरा धधा शुरू करना होगा। मैं अपनी ओर से हर काम अच्छा ही करने का प्रयत्न करता हू, यदि उनका परिणाम अच्छा निकलता है तो मेरे बारे में जो कुछ कहा गया है मैं उसकी कोई चिता नहीं करूगा। हा यदि किसी कारणवश परिणाम अच्छा न निकले तो मुझे उसकी कोई चिता ही नहीं भले ही भगवान भी आकर मुझे कहें कि मैं ठीक हू तो मुझे उसकी कोई चिता नहीं मैं आलोचना की नहीं अपने काम की चिता करता हू।

अपनी भूल स्वीकार करना सीखो

मैं भी एक इनसान हू और हर इनसान से कोई–न–कोई भूल होती ही रहती है इसलिए मैं अपनी हर भूल को अपने निजी सहायक के पास नोट करवा देता हू, और कुछ भूले जो विशेष होती हैं उन्हे अपनी डायरी म नोट कर लेता हू।

आज जब मैं अपनी भूलो को पढने बैठता हू, तो मुझे डेल कारनेगी प्रबध की बहुत सारी कठिनाइयो को दूर करने में आसानी होती है।

मैं इससे पहले अपनी हर गलती तथा परेशानी को दूसरो का दोष मानता था किन्तु जैसे–जैसे मेरी उम्र बढ़ती जा रही है तो मुझे इस बात का अहसास होता जा रहा है कि इन सब दोषो का कारण केवल मैं ही हू। बहुत से ऐसे लोग हैं जिन्होने आयु बढ़ने पर ही अपनी इन गलतियो को स्वीकार किया। नेपोलियन ने सेंट हेलेना में कहा था–

अपने अध पतन का कारण केवल मैं ही हू। मैं स्वय ही अपना सबसे बड़ा दुश्मन रहा हू, और मैं ही अपने दुर्भाग्य का कारण हू।

मैं आपको अपने एक मित्र कलाकार के आत्मचितन की कहानी सुनाता हू। उस कलाकार का नाम था एच पी होवेल जिसकी मृत्यु का समाचार 31 जुलाई 1944 के दिन एक होटल के दवाइयों वाले भडार में होने का
जिसके साथ ही बड़े–बड़े व्यापारिक केन्द्र बद हो गए। वह
का प्रधान भी था इसलिए व्यापारी वर्ग को कुछ अधिक
ने अपना जीवन बड़े साधारण ढग से शुरू किया था

था बस वहा से उन्नति करते–करते वह एक बहुत बड़ा आदमी बन गया। उसका नाम अमेरिकन सोसाइटी में बडे सम्मान के साथ लिया जाने लगा था।

ऐसे सफल लोगो से मिलने के लिए तो मैं सदा ही तैयार रहता हू, जब मैं होवेल से मिला तो मैंने पहला प्रश्न यही किया कि आपकी इस सफलता का रहस्य क्या है ?

देखो मित्र वर्षो से मैं अपने मिलने वालों का पूरा हिसाब–किताब रखता आया हू, मेरे परिवार के लोग शनिवार की रात को कुछ भी प्रोग्राम तैयार नहीं करते क्योंकि उन्हे पता है कि हर शनिवार की रात को मैं अपने सप्ताह के कामों का पूरा हिसाब–किताब देखता हू तथा अपने आत्म–परीक्षण के विषय में ज्ञान प्राप्त करता हू। इस रात को मैं अपनी डायरी खोलकर अपनी हर भूल के बारे में पूरी तरह से सोचता हू और यह सोचता हू– मैंने यह भूल कैसे की क्यो की और भविष्य में इस भूल को कैसे रोका जा सकता है ?

आत्मविश्लेषण से मुझे आगे बढने की सबसे अधिक प्रेरणा मिली है। यही मेरी सफलता का रहस्य है जिसे हर आदमी नही जान सकता। क्योकि लोग अपनी गलती को मानने के लिए तैयार ही नहीं होते। आमविश्लेषण ही एक ऐसी शक्ति है जिससे इनसान अपनी गलतियों से सबक सीखता है।

एच पी होवेल ने यह शिक्षा शायद फ्रेंकलिन से प्राप्त की है। दोनों में अतर केवल इतना ही है कि फ्रेंकलिन यह काम हर रात को ही करते थे शनिवार की प्रतीक्षा उन्होंने कभी नहीं की थी। मैं समझता हू, होवेल की सफलता मे इसी योजना का सबसे बडा हाथ था क्योकि उन्होने अपने हर दोष को स्वय ही स्वीकार किया।

एलबर्ट हवार्ड का कहना है कि–कम–से–कम पाच मिनट के लिए तो हर इनसान दिन मे जरूर मूर्ख बनता है। हमें हर हाल मे यह कोशिश करनी होगी कि हम उस समय को पाच मिनट से बढने न दें।

घटिया विचारो के लोग अपनी थोड़ी–सी आलोचना से ही उत्तेजित हो जाते हैं। बुद्धिमान लोग ऐसी घटनाओ से शिक्षा ग्रहण करते हैं।

वाल्ट वाइटमेन ने इन विचारों को दूसरे ढग से कहा है–

"तुमने उनसे शिक्षा ग्रहण की जिन्होने तुम्हारी प्रशसा की तुमसे सहानुभूति रखी और तुम्हारा सहयोग प्राप्त करने का प्रयत्न करते रहे। परन्तु क्या तुमने उन लोगों से कोई शिक्षा ग्रहण की जो तुम्हारे विरोधी बनकर तुम्हारी आलोचना करते रहे?

अपने शत्रुओं की प्रतीक्षा किए बिना ही हमें अपनी आलोचना स्वय ही करनी चाहिए ताकि हम अपने शत्रुओं को मात दे सकें। शायद आपको पता हो कि–

अपनी आलोचना में डारविन जैसे प्रसिद्ध विद्वान ने पन्द्रह वर्ष लगा दिये थे। जब डारविन ने अपनी अमरकृति–'द ओरजिन ऑफ स्पेसिज' (प्राणियों की मूल उत्पत्ति) की पाडुलिपि को तैयार कर लिया तो उन्होंने यह महसूस किया कि सृष्टि के बारे में उनका विचार बौद्धिक एव धार्मिक क्षेत्रो में हलचल पैदा कर देगा। इसलिए वह अपने आलोचक आप बने और पन्द्रह वर्ष तक अपने इस कार्य की स्वय ही आलोचना

करते रहे।

जरा सोचो कि यदि कोई आपको पागल कहे और आपकी बुराई करे तो आप क्या करेंगे ? उस पर गुस्सा आएगा गुस्से में उसे मारने के लिए भी तैयार हो जाएगे– यह लिकन ने कहा था इस विषय पर जरा देखो–

लिकन के युद्ध विभाग के एक सचिव एडवर्ड एम स्टॅन्टन ने एक बार लिकन से कहा कि आप तो बिलकुल पागल हो चुके हैं। स्टेन्टन को इसलिए क्रोध आ गया था क्योंकि लिकन उसके मामलो मे व्यर्थ का दखल देने लगे थे एक स्वार्थी राजनेता को खुश करने के लिए उन्होंने सेना की कुछ टुकड़िया एक स्थान से दूसरे स्थान पर भेजने के आदेश दे दिए तो स्टॅन्टन ने ऐसा करने से मना तो किया ही इसके साथ उन्होंने लिकन से यह भी कह दिया कि आप तो पागल हैं जो एक गलत आदमी के कहने पर ऐसे आदेश देते हैं।

लिकन के स्थान पर यदि कोई और राष्ट्रपति होता तो शायद स्टेन्टन को नौकरी से भी निकाल देता या उसे किसी घटिया स्थान पर भेज देता लेकिन लिकन एक बुद्धिमान इनसान थे। उन्होने सोचा कि यदि उस आदमी ने मुझे पागल कहने का साहस किया भी है तो हो सकता है उसने कोई ऐसी बात की हो क्योंकि स्टेन्टन बहुत ही योग्य आदमी है। वह बिना किसी भूल के तो ऐसी बात बोल ही नहीं सकता। इस लिकन ने स्टेन्टन को उस समय कुछ न कहा बल्कि वह आदेश भी वापस ले लिये।

इसे कहते हैं– बुद्धि से काम लेना और अपनी भूल को स्वीकार करके अपने को ऊचा उठाना। हमें भी ऐसी आलोचना का स्वागत करना चाहिए हो सके तो अपनी उस भूल को सुधार लेना चाहिए। असल में आलोचना से तो ज्ञान और बुद्धि ही प्राप्त होती है।

अपने बारे में हमारे अपने विचारों की तुलना में विरोधियो के विचार सत्य के अधिक निकट तथा लाभदायक होते हैं।

विलियम व्हाइट एक छोटे से कस्बे में रहते हुए भी एक सफल पत्रकार और सम्पादक थे उन्होने पिछले पचास वर्ष पूर्व के जीवन के बारे मे लिखा है कि उन दिनों वे एक बड़े ही क्रोधी तथा लड़ाकू किस्म के भावुक युवक थे। यह भी हो सकता है कि आज से बीस वर्ष बीत जाने पर हम भी अपने–आपको इसी साचे मे ढालने के लिए मजबूर हो जाए।

अब मैं आपसे यही कहूगा कि अपनी आलोचना को सहन करने की आदत डाल लें। अच्छे आलोचक कोई–न–कोई नयी शिक्षा ही देते हैं। हा जो लोग स्वय बुद्धिहीन हों उनकी आलोचना से दूर ही रहे।

पेप्सोडेन्ट कम्पनी के अध्यक्ष चार्ल्स लुकमैन हर साल **बोर्ब होप** को रेडियो पर प्रस्तुत करने मे लाखों डॉलर खर्च करते हैं। वे प्रशसको के पत्र उतने ध्यान से नहीं पढ़ते जितना कि आलोचकों के पत्रो को ध्यान से पढते हैं। वे इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि आलोचको से ही कुछ सीखने को मिलता है।

फोर्ड कम्पनी के अध्यक्ष सदा अपनी चीजों के दोष गिनवाने वाले लोगों की तलाश में रहते हैं।

मैं एक ऐसे साबुन बेचने वाले को जानता हू जिसके मन में यही भावना रहती थी कि अपनी चीजों की आलोचना करवाई जाए। जब उसने कोलगेट कम्पनी के लिए काम करना शुरू किया तो उसे हर समय यही डर रहता था कि–कहीं मेरी नौकरी ही न छूट जाए उसे पता था कि साबुन मे तो कोई दोष नही यदि कहीं दोष है तो बस उसी में। जब भी वह बिक्री न कर पाता तो रात को इस विषय को लेकर चिंतित होकर सोचता रहता वह बार–बार यही सोचता–

"क्या मैं अपना विश्वास खो बैठा हू ?

"नहीं मुझे अपने आप पर पूरा विश्वास है।

"मैं उन सब व्यापारियों के पास कल फिर जाऊगा जिन्होंने मुझसे माल नहीं लिया और मुझे ऑर्डर देने से इनकार कर दिया। दूसरे दिन वह फिर उन व्यापारियों के पास जाता और उनसे जाकर कहता–

'देखो! मैं आपके पास साबुन बेचने नहीं आया हू बल्कि मैं तो इस साबुन के बारे में आपकी आलोचना यानी दोषों को जानना चाहता हू। क्या आप मुझे बताएंगे कि इस साबुन में क्या कमी है ? क्योंकि मुझे भी पता है कि आप लोग मुझसे कहीं अधिक अनुभवी हैं।

उसकी ऐसी मीठी बाते सुनकर बहुत से व्यापारी उसके मित्र बन गए और उसे अपनी सलाह भी देते साथ ही उसकी कम्पनी का माल भी खूब बेचने लगे।

कितने आश्चर्य की बात होगी यह आपके लिए कि आज वही आदमी विश्व की सबसे अधिक साबुन बनाने वाली कम्पनी 'कोलगेट पामलिव पीयर्स सोप कम्पनी' का अध्यक्ष है। उसका नाम इ एच लिटलहे। इसे कहते हैं आलोचकों से लाभ उठाना।

एच पी होवेल तथा बेन फ्रैंकलिन ने जो किया है वह कोई बहुत बड़ा बुद्धिमान इनसान भी नहीं कर सकता है। जरा आप शीशे के सामने खड़े होकर देखिए और अपने हृदय से पूछिए कि क्या आप भी कभी बड़े आदमी बन सकते हैं ?

क्यों नहीं बस अपने आलोचकों की बातो की ओर ध्यान दें।

भाग 6

हमने क्या सीखा ?

1 हेल्दी आलोचना ही आपकी मार्गदर्शक बन सकती है। मरे हुए कुत्ते को टाग मारने से कोई लाभ नहीं।

2 आलोचना को ठडे दिल से समझें और उसकी कही गई बुराइयों से बचकर अच्छे कार्य करें।

3 अपनी गलतियों को स्वय दूर करें और अपनी आलोचना भी स्वय करें। अपने गुण और दोष जानने वाले लोग जीवन के सफर में कभी धोखा नहीं खाते।

□□□

भाग — 7

इस भाग में आपको जीने की ऐसी छ विधिया बताने जा रहा हू जिनके द्वारा जीवन की हर असफलता को सफलता में बदल सकते हैं हर दु ख को सुख में बदल सकते हैं। चिता और दु ख नाम की कोई भी चीज इस ससार में नहीं है। सच बात तो यह है कि लोग अपनी ही भूल के कारण इन दु खों का शिकार होते हैं।

ऐसा क्यों ?

यह सब पढ़िए भाग सात में

आराम करने से बहुत लाभ है

चिता से मुक्ति पाने के लिए लिखी गई इस पुस्तक के सातवें भाग में आपको थकान दूर करने और आराम करने की बात मैं आपसे क्यों कह रहा हू ? क्योंकि जब भी प्राणी थक जाता है तो उसे चिता का अहसास होने लगता है। थकान से सघर्ष शक्ति में कमी आ जाती है इसलिए जो लोग चिता से मुक्ति पाना चाहते हैं उन्हें सबसे पहले आराम करने की सलाह दी जाती है।

—यह शब्द हैं डॉक्टर एडमड के जिन्होंने अपने अनेक अनुभवों से यही परिणाम निकाला है कि जो लोग बहुत अधिक काम करते हैं और आराम नहीं करते बल्कि चिता के सागर में डूबे रहते हैं इससे बड़ा रोग उनके लिए और क्या हो सकता है।

डॉक्टर जेकबसन ने आराम करने की सलाह देते हुए इस विषय पर दो पुस्तकें लिखी हैं इनमें से एक का नाम है 'प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन'। दूसरी का नाम है यू मस्ट रिलेक्स। इन दोनों पुस्तकों में उन्होंने यही सलाह दी है कि इनसान आराम के द्वारा सैकड़ों रोगों से बच सकता है। एक आदमी ने उनसे प्रश्न कर डाला कि थकान के

लिए आराम इतना जरूरी क्यो है ?

इसका कारण है कि थकान विचित्र गति से बढ़ती है। अमेरिका के सैनिक विभाग ने इस बात का पता लगाया था कि वर्षों की शिक्षा से शक्तिशाली बने युवक भी यदि बन्धनमुक्त हाकर थोडा आराम कर तो वे स्वस्थ नही रह सकते। आप का हृदय भी उतना ही चचल है जितना कि सैनिको का होता है हमारा दिल बहुत शक्तिशाली है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डॉक्टर वाल्टर केनन इसके उत्तर में कहते हैं कि–

'बहुत से लोगों का यह विचार है कि हृदय यह काम निरन्तर करता रहता है क्योकि हर बार सिकुडने के पश्चात् उसे बराबर आराम मिलता है वह हर एक मिनट मे सत्तर बार धडकता है चौबीस घटों मे वह केवल नौ घटे काम करता है।'

जोन डी रॉकफेलर अपने जीवन मे दो अपूर्व रिकॉर्ड स्थापित किए हैं। पहला रिकॉर्ड तो यह था कि उन्होंने अपने जीवन में बहुत अधिक धन जमा किया कि उतना धन उस समय तक ससार के किसी भी आदमी के पास नहीं था दूसरे नम्बर पर वे अटठानबे वर्ष तक जीवित रहे। उनकी एक सबसे बडी आदत यह मानी जाती थी कि वह अपने दफ्तर मे आधा घटा जरूर सो लेते थे। सोते समय यदि उनसे अमेरिकन राष्ट्रपति भी मिलने आए तो वह नहीं उठते थे। किसी भी कर्मचारी मे ऐसा साहस नही था जो उन्हें सोये हुए जगा देता।

'वाई बी टायर्ड' नाम की अत्यत लोकप्रिय पुस्तक में डेनियल जोसलिन ने लिखा है कि आराम करने का मतलब लेटे रहना नहीं है आराम का अर्थ है– शक्ति प्राप्त करना। थोड़े से आराम मे भी बहुत शक्ति है। यदि आप पाच मिनट भी आखे बद करके सो जाते हैं तो सारी थकावट दूर हो जाती है।

एक बार जब मैं ऐलिनोर रूजवेल्ट से पूछा कि–आप बारह वष तक व्हाइट हाउस मे रहकर थकान वाले इतने कार्यक्रमो को कैसे निभा सकीं तो उन्होंने हसकर उत्तर दिया कि वह किसी भी सभा अथवा पार्टी में जान से पहले अपनी कुर्सी पर ही बैठे आधे घटे तक आखें मूदकर आराम कर लेती थी।

हाल ही मे मैंने जेनी ओटरी से उसके मेडिसन स्क्वायर गार्डन स्थित ड्रेसिंग रूम मे उनसे भेंट की। पशु मेले के कार्यक्रम का सबसे बडा आकर्षण था। उसने पलग की ओर इशारा करते हुए कहा–मैं हर रोज दोपहर को इस पलग पर अपने कार्यक्रम के दौरान म एक घटे तक विश्राम कर लता हू।

एडिसन जब भी चाहता सो लेता था इसीलिए उसमें इतनी शक्ति और काम करने की क्षमता थी।

मैंने हेनरी फोर्ड से उनकी 80 वीं वर्षगाठ के कुछ दिन पहले ही भेंट की थी मैं उनकी चुस्ती–फुर्ती और अच्छे स्वास्थ्य को देखकर हैरान रह गया। उन्होंने अपने स्वास्थ्य के रहस्य के बारे में बताते हुए कहा कि जब भी मेरा मन करता है तो मैं

कुर्सी पर बैठकर आराम करने लगता हू। जब इससे भी दिल भर जाता है तो मैं लेट जाता हू।

नवीन शिक्षा पद्धति के विद्वान होर्समैन न भी अपने कुछ विचार ऐसे ही प्रकट किए हैं। उन्होने बूढे होने पर बताया कि जब मैं कॉलेज मे पढाता था तो पलग पर लेटकर अपने विद्यार्थियो को पढाया करता था।

अब प्रश्न यह उठता है कि आप यह सब कैसे करेगे ?

यदि आप किसी दफ्तर में काम करते हैं तो आप को कौन सोने देगा? परन्तु यदि आप पचास वर्ष के हैं और आपके पास इतना भी समय नही कि आप विश्राम कर सके तो फिर आप जल्दी से अपना बीमा करवा ले क्योंकि आपकी अतिम यात्रा का समय अधिक दूर नहीं है।

यदि आप दोपहर में नही सो सकते तो कम–से–कम रात के भोजन से पहले एक घटे लेटने का प्रयास कीजिए यह काम तो काफी सरल है कि आप अधिक विश्राम करें तो अधिक काम कर सकते हैं। बेथ लूम स्टील कम्पनी मे इन्जीनियर का काम करते हुए फ्रेडरिक टेलर इस बात का परीक्षण करके देख चुके हैं। उन्होने अपने मजदूरो में एक नई भावना पैदा कर दी अपने काम को पहले से दोगुना करने के लिए स्मीट नाम के एक आदमी को चुना जिसे निश्चित समय पर बद करने वाली घड़ी के सहारे काम करना पड़ता था। जो आदमी इस घड़ी को लेकर खडा रहता था वह कहता रहता था छड उठाओ अब विश्राम करो बैठ जाओ ।

इसका परिणाम क्या निकला ?

स्मीट ने चार मजदूरों का काम अकेले ही कर दिया इस काम के बीच उसे केवल आधा घटा विश्राम के लिए ही मिला था।

इस बात से हम यह तो जान ही सकते हैं कि यदि किसी भी पुरुष को आधे घटे का विश्राम काम करते समय बीच में मिल जाए तो उसकी सारी थकावट दूर हो जाती है।

यह बात कोई काल्पनिक कहानी नहीं है यदि आप चाहे तो स्वय इस रिकॉर्ड को विन्सली टेलर द्वारा लिखी पुस्तक–'प्रिसिपल्स ऑफ साइटिफिक मेनेजमेंट' में पढ सकते हैं।

एक बार फिर से यह बात कह रहा हू कि–

आराम और काम साथ–साथ ही चलते हैं।

यदि आराम नहीं तो काम भी नहीं होगा और यदि काम नहीं करोगे तो आराम कहा से कर पाओगे ?

26 आप थके-हारे से लगते हैं ऐसा क्यों ?

एक बात आप सदा याद रखे कि—इनसान कभी भी दिमागी काम से नहीं थकता। यह कहना कितना अजीब—सा लगता है लेकिन कुछ वर्ष हुए वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि काम करने की क्षमता में गिरावट लाये बिना ही मानव मस्तिष्क कहा तक काम कर सकता है। उन वैज्ञानिकों को यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि चेतनावस्था मे जब खून चलता है तो उसमें थकान का कोई अश नहीं होता। यदि किसी मजदूर के शरीर से काम करते समय खून निकालकर उसे देखें तो उसमें थकान पैदा करने वाला विषैला अश मिलेगा किन्तु जैसे ही वह अपना काम बद कर देता है तो उसके मस्तिष्क के खून की बूद निकालकर देखेंगे तो विषैला पदार्थ नही मिलेगा।

जहा तक मानव मस्तिष्क की बात है वह आठ या बारह घटों तक काम करने के पश्चात् भी उतनी ही तेजी दिखाता है जितनी कि काम करने के शुरू में दिखाता था और यह बात भी स्पष्ट है कि मानव दिमाग कभी नहीं थकता अब प्रश्न यह उठता है कि जब आपका दिमाग नहीं थकता तो फिर आप किस कारण थकावट महसूस करते हैं ?

दिमागी डॉक्टरो का कहना है कि थकान का असली कारण हमारे दिमाग में बसी भावनाए हैं। डॉ हेडफील्ड का यह मत है कि बैठकर काम करने वाले कामगार का उस मनोवैज्ञानिक भावनाओ की उत्तेजना के कारण थकावट होती है।

अब हमे देखना यह है कि ऐसी कौन—सी उत्तेजित भावनाए हैं जिनसे मानव थक जाता है ? उत्तर स्पष्ट है— वह भावनाए चिंता क्रोध जल्दबाजी अधिक सोचने के कारण ही पैदा होती हैं इसी से हमारे शरीर में अधिक रोग जन्म लेते हैं।

एक प्रसिद्ध बीमा कम्पनी ने वैज्ञानिकों की राय जानकर एक पुस्तक प्रकाशित की है जिसमें लिखा है कि मानव शरीर परिश्रम करने से नही थकता बल्कि उसकी थकान का कारण क्रोध चिंता तनाव ही है। काम करने से कभी मानव शरीर नहीं थकता। जिस भी प्राणी का शरीर अकडा हुआ रहता है वह समझ ले कि वह स्नायु तथा मासपेशिया के तनाव जैसे रोगो का शिकार हो रहा है।

डॉक्टरो का यह मत है कि दिमागी तथा शारीरिक थकान के लिए आराम की जरूरत है स्नायु रोग के लिए भी आराम की जरूरत है आराम आराम। जब आप निरतर काम करते चले जा रहे हैं तो फिर काम करना भी सीखिए।

आराम करने के लिए हम सबसे पहले मस्तिष्क को ही लेते हैं वैसे यह काम स्नायु से भी शुरू कर सकते हैं।

पहले आप इस अध्याय को पूरा पढ़ लें फिर पीठ के बल लेटकर आखों को

बद करके कहते चले जाए–

"जाने दो जाने दो जाने दो। अपने पर बोझ न डालो नजरों पर बोझ न डालो जाने दो जाने दो।

बस एक मिनट तक ऐसे ही करते चले जाए।

आपको स्वय ही महसूस होने लगेगा कि आपकी आखो की मास पेशिया अब आप का कहना मान रही हैं और आपके शरीर का तनाव कम हो रहा है और वह हलका–सा लग रहा है। भले कुछ लोग इस बात से सहमत न हों परन्तु यह सत्य है और आपको इस पर पूरा विश्वास करना चाहिए सबसे बड़ी सफलता तो विश्वास की शक्ति से मिलती है। यह थकावट दूर करने का मूल मत्र है। जो लोग अपनी थकावट दूर करना चाहते हैं वे पूरे विश्वास के साथ इसका प्रयोग कर सकते हैं। यह बात ध्यान में रहे इस मूल मत्र की जड हमारी आखो की मास पेशिया हैं। शिकागो विश्वविद्यालय के डॉक्टर एडमन्ड जेकन्सन ने तो यहा तक भी कहा है कि–

"यदि आप आखों की मासपेशियो को पूरा आराम दे सकते हैं तो आप अपने सारे सकटों से मुक्त हो सकते हैं।

स्नायु तनाव को दूर करने में आखो की विशेषता इसलिए मानी जाती है कि ये शरीर के द्वारा काम में लायी जाने वाली एक चौथाई स्नायु शक्ति को नष्ट कर देती है। बस यही एक कारण है कि शरीर के द्वारा काम मे लायी जाने वाली स्नायु शक्ति के कारण अधिक लोग पूरी तरह से स्वस्थ होते हुए भी आखो के बोझ की चिंता महसूस करने लगते हैं। इसी विषय को लेकर लोकप्रिय उपन्यास लेखिका विकी बाम का कहना है कि–जब वह बच्ची थी तो एक बूढे आदमी से मिली थी जिसने उसे जीवन का एक विशेष गुणकारी पाठ पढाया था। एक बार वह गिर पड़ी थी जिसके कारण उसके घुटने पर काफी चोट आई कलाई मे भी मोच आई थी उसी समय एक बूढे मानव ने उसे आकर उठा लिया था उसके कपडों को साफ करते हुए उसने कहा था–

अभी तुम छोटी बच्ची हो तुम्हारा शरीर नरम कोमल और लचीला है तुम्हें आराम की जरूरत है। तुम्हें ही नहीं बल्कि हर बच्चे को इस मूल सिद्धात को याद रखना चाहिए।

आराम करने के आपके पास अनेक साधन हैं परन्तु सबसे अच्छा साधन तो अवकाश के समय को ही माना जाता है। आराम करते समय अपने दिमाग पर किसी प्रकार का बोझ मत डालें इस प्राकृतिक आनन्द को प्रकृति के ढग से ही लेने का प्रयास करें।

प्रसिद्ध गायिका गाली करसी भी यही करती थी। लेहन जिप्सन ने मुझे बताया कि उसने गाली करसी को किसी भी कार्यक्रम से पूर्व आराम करते देखा है। आराम को यह सबसे अच्छा काम मानती थी। आराम के बारे में पाच तरीके आपके सामने

रख रहा हू जिनके द्वारा आप सम्पूर्ण आराम पाकर अपने सपनों को पूरा कर सकते हैं।

1 सबसे पहले इस विषय पर लिखी डेविड हेरोल्ड की पुस्तक 'रिलीज फ्रॉम नर्वस टेन्शन' पुस्तक को पढ़ें।

2 छुट्टी के समय अथवा जब भी आप खाली हो तो आराम कीजिए। आराम करते समय अपने शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें शरीर में तनाव न रहने दें। यदि आपके शरीर में तनाव होगा तो वही तनाव आपके मस्तिष्क मे भी रहेगा जिसके कारण आप आराम नहीं कर पाएगे। आराम करने की कला को समझना ही सबसे बड़ा काम है।

3 नींद आपके शरीर के आराम का सबसे बड़ा साधन है जो प्रकृति ने सारे प्राणियों को उपहार स्वरूप दिया है। अनिद्रा आपके स्वास्थ्य की सबसे बड़ी शत्रु है। इसलिए अनिद्रा को सदा दूर भगाए।

4 सदा आराम से बैठकर जितना भी सभव हो सके उतना ही काम करें, अधिक काम करने से आपके कधे दर्द करने लगगे स्नायु में थकान होगी।

5 दिन मे चार--पाच बार अपने मन मे झाककर देखे और मन से बातें करें और उससे पूछे कि--क्या मैं अपने काम को अधिक कठिन बना रहा हू। "क्या मैं मासपेशियो का उपयोग नहीं कर रहा? जिनकी इस काम के लिए कोई जरूरत ही नहीं है।
ऐसा करने से आपको आराम करने की आदत पड़ जाएगी।

6 दिन के अत में जब काम समाप्त हो जाए तो फिर अपने मन से पूछिए कि मैं कितना थक गया हू। इस थकावट का कारण दिमाग नहीं बल्कि मेरा वह तरीका है जिसे मैंने काम के लिए प्रयोग किया है।

डेनियल डब्ल्यू. जोसलिन का यह मत है कि 'मैं अपनी दैनिक सफलता को थकान से नहीं नापता बल्कि यह देखता हू कि मैं कितना थक गया हू ?

"जब भी मैं शाम के समय अपने शरीर को बहुत थका हुआ महसूस करता हू तो मुझे पता चल जाता है कि अब मेरा काम पूरा हो चुका है।

यदि हर व्यापारी अथवा कर्मचारी इस पाठ को सच्चे मन से पढ़ लेता और समझ लेता है तो फिर उसकी सारी चिताए दूर हो सकती हैं। जो लोग इन नियमों का पालन दृढ विश्वास से करेंगे तो रोग भी उनके निकट आने वाले नहीं हैं।

चिता भागेगी आपको सुख मिलेगा।

थकान और आराम गृहणियों के सच्चे साथी हैं

पिछले वर्ष की बात है जब मेरा एक मित्र ससार मे विलक्षण ढग की मेडिकल कक्षाओं के एक सेशन में भाग लेने के लिए बोस्टन पहुचा। यह कक्षाए सप्ताह मे एक दिन ही लगती थीं जो रोगी इसमें भाग लेते थे उनकी बहुत अच्छी तरह से स्वास्थ्य–परीक्षा की जाती थी फिर कही जाकर उन्हे अस्पताल मे भर्ती किया जाता था। उन कक्षाओ में अधिकतर मनोविज्ञान चिकित्सा के बारे मे ही ज्ञान दिया जाता था ऐसे ही रोगों का उपचार भी किया जाता था। इस तरह के दिमागी रोग की शिकार अधिकतर गृहणिया ही होती थीं। ऐसा क्यो हुआ ?

डॉ जोसेफ एच प्राट सर विलियम ओसलर के शिष्य थे। उन्होंने महसूस किया कि डिस्पेंसरी में आने वाले रोगियो को शारीरिक दृष्टि से कोई रोग नजर नहीं आता था परन्तु फिर भी उनके शरीर में कोई–न–कोई ऐसा रोग पल रहा होता है जो समय आने पर उन्हें जहरीले साप की भाति डस लेता है। जैसा कि एक औरत के हाथ आर्थराइटस रोग के कारण अपग हो गये थे वह कोई भी काम करने योग्य नही रही थी। एक अन्य नारी उदर रोग के कारण कैंसर का शिकार थी देखने मे उसे कोई रोग नहीं लगता था। जिस डॉक्टर के पास भी वह जाती थी तो डॉक्टर कहते कि इसे साधारण खासी ही तो है और क्या है थोड़े दिन दवाई खा ले ठीक हो जाएगी।

लेकिन डॉक्टर प्राट ने जब देखा कि रोगियो को यह कहना कि दवाई खाओ और घर जाकर लेट जाओ– यह बात सिरे से ही गलत है। इस दुनिया में अदर के रोग की पहचान करने वाले लोगो की सख्या बहुत कम है। यदि रोगी डॉक्टरों के कहने से ही अपने रोगो को भूल जाते तो वे डॉक्टर के पास चलकर आते ही क्यों?

जैसे ही डॉक्टर प्राट ने अपनी कक्षा खोली तो बहुत से डॉक्टरों ने उसका मजाक उड़ाते हुए कहा था–अरे यार ! यह भी कोई बात है कि रोगियों के अदर झाक–झाक कर देखते रहो। लगता है डॉ प्राट का दिमाग चल गया है उनका यह धधा चलने वाला नहीं है परन्तु डॉक्टर प्राट ने उनमें से किसी एक की भी बात की चिंता नहीं की बस उन्होंने अपना काम शुरू कर दिया। इस काम में जब डॉ प्राट को सफलता मिलने लगी तो उनके विरोधियों के मुह बद होने लगे धीरे–धीरे वे लोग थक–हारकर बैठ गए। अठारह वर्ष के दिन–रात के परिश्रम का ही यह फल था कि डॉ प्राट ने मेडिकल कॉलेज में मनोवैज्ञानिक शिक्षा की कक्षाए प्रारभ कर दीं। इस उपचार के द्वारा उन्होंने हजारों रोगियों को ठीक कर दिया था। कुछ रोगी तो लम्बे समय से इस कक्षा में रहकर अपना उपचार करवा रहे हैं। वे लोग कक्षा में उसी निष्ठा से आते हैं जैसे कि लोग चर्च में जाते हैं। इन रोगियों में एक पुरानी स्त्री रोगी से बातचीत करने का मुझे अवसर मिला तो उसने बताया कि जब मैं पहली बार यहा

आयी थी तो मुझे इस बात का पूरा विश्वास था कि हृदय और गुर्दों में बीमारी है। इसी कारण मैं इतनी चिंतित और तनावपूर्ण हालत में रहती थी। मुझे आखों से भी कुछ नजर नहीं आता था कभी अपने–आपही आखें ठीक हो जातीं कभी उनके आगे अधेरा–सा छा जाता। मैं इस जीवन से इतनी तग आ गई थी कि आत्महत्या करने के लिए तैयार हो गयी थी।

अब जब से मैं इस अस्पताल में आयी हू, मेरा जीवन ही बदल गया है। डॉ साहब की कक्षा ने तो मेरी सारी चिंताए दूर कर दी हैं मैं बहुत सुखी हू, यह डॉक्टर तो मेरे लिए ईश्वर स्वरूप हैं।

इसी कक्षा के एक और डॉक्टर हिल्फर्डिंग ने कहा है कि–

चिता से बचने का एक अच्छा उपाय यह भी है कि आप अपने दुखों को किसी विश्वासपात्र प्राणी से कह डालें। इससे अदर की जलन बाहर आ जाएगी रोगों को अदर–ही–अदर मत घोलते रहें। उसने बताया कि जब भी रोगी हमारे पास आते हैं तो अपने दु खों को विस्तार से कह डालते हैं। इस तरह से उनके दिमाग से रोग निकलकर बाहर आ जाते हैं। रोगी अपने–आपको स्वय ही काफी हद तक हल्का महसूस करने लगते हैं। चिता से बड़ा कोई रोग नहीं। हमारे क्लीनिक में आते ही उनकी चिता का बहुत बड़ा भाग निकलकर बाहर आ जाता है।

यदि देखा जाए तो मनोविश्लेषण शब्दों के घाव भरने की शक्ति पर निर्भर करता है। महान विद्वान फ्राइड के युग से ही मनोविश्लेषण द्वारा यह बात स्पष्ट हो गयी थी कि जो मानव अपनी बात दूसरों से कह सके तो उसे अपनी चिंताओं से शाति मिल सकती है इससे उसके दु खों का बोझ मन से कम हो जाता है। यह बात भी याद रखें कि हृदय की बात आप हर आदमी से कह भी नहीं सकते। क्योंकि देखा भी यह गया है कि जिस तरह आदमी से आप अपने दु खों को कहने गए हैं वह इससे पहले ही आपको अपने दु ख सुनाने के लिए तैयार बैठा है। ऐसे लोगों से बचकर रहें। ऐसे लोग तो अपने रोगों को भी आपके पल्ले डाल देंगे।

यदि आपको ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिलता तो आप किसी धार्मिक स्थान अथवा जनसेवा स्थान में जाकर किसी सहारे की तलाश करें धार्मिक स्थानों पर ऐसे कुछ सज्जन अवश्य मिल जाते हैं जो दूसरों के दु ख–सुख बाटते हैं। यदि कोई भी न मिले तो फिर प्रभु की शरण मे बैठकर उसकी उपासना करके उससे प्रार्थना कीजिए आप के यह दु ख अपने आप दूर हो जाएगे। पूजा–स्थल को ही सबसे शात वातावरण माना जाता है इस बारे में मैं आपको पहले भी काफी विस्तार से बता चुका हू कि असल में पूजा का महत्त्व क्या है ? इस ससार में हजारों नहीं लाखों करोड़ों आदमी ऐसे हैं जिन्होंने इन पूजा–स्थलों पर जाकर अपनी चिंताए दूर करके मानसिक शांति प्राप्त की हैं। क्या आप ऐसा नहीं कर सकते ?

चिंतामुक्त होने तथा रोगो से मुक्ति पाने के कुछ उपाय इस प्रकार है–

1 अपने पास एक डायरी रखें जिसे आप मन बहलाने तथा प्रेरणा प्राप्त करने के लिए पढ़ सकें। उस डायरी में आप छोटी बातें छोटी कविताए तथा कुछ

मनोरजक छोटी कहानिया इनके साथ बड़े–बड़े विद्वानों ज्ञानियों की अमृत वाणी के कुछ अश लिखकर रखें। जब भी आप कुछ अधिक उदास हों तो उन्हें पढ़कर आपकी उदासी दूर हो जाए।

दूसरा कोई बुरा काम करता है तो आप उसकी ओर ध्यान न दें। यह हो सकता है कि आपके पति में कुछ दोष हो सकते हैं परन्तु उसमें कुछ गुण भी तो होंगे ? फिर आप उसके दोषों को ही क्यों देख रही हैं आप उसके गुणों तक ही मतलब रखें दोषों को तो अपने पास न आने दें। कोई भी पति साधु–सत नहीं होता यदि कोई पति साधु–सत होता तो वह आपसे विवाह ही क्यों करता। उस कक्षा में एक औरत ऐसी थी जो सदा अपने पति से झगड़ा करती रहती थी इसी कारण वह दु खी रहती और उसके स्वभाव में कड़वापन भी आ गया था। एक दिन उससे यह प्रश्न पूछा गया कि–

"यदि तुम्हारा पति मर जाए तो फिर तुम क्या करोगी ?

इस प्रश्न को सुनते ही उसे बहुत बड़ा धक्का लगा था। उसी समय वह अपने दु खी मन से अपने पति के गुणों की सूची तैयार करने लग गयी और जैसे ही उसने अपने पति के गुणों की सूची तैयार की तो उसे पता चला कि उसमें बुराइयों से तो अच्छाइया की सख्या बहुत अधिक है। बस उसी समय उसके मन से अपने पति के बारे में सारी घृणा दूर हो गयी। अब आप भी यही काम करें। जिससे आप घृणा करते हैं उसके प्रेम की सूची भी तैयार करके देखें– कैसा रहेगा ?

3 अपने पड़ोसी में पूरी तरह से रुचि लें पड़ोस में रहने वाले लोगों से सदा प्रेम बनाए रखें। एक बीमार औरत अपने को अकेला महसूस करती थी इसलिए उससे यह कहा गया कि वह जिस भी मानव को देखे उसके बारे में कहानी तैयार करने का प्रयास करे। एक गाड़ी में बैठकर उसने अपने मुहल्ले के बारे में सोचना शुरू कर दिया। यह उनके जीवन के बारे में अपनी कल्पना के घोड़े दौड़ाने लगी उनके बारे में जानकारी प्राप्त करते ही वह हर रोज किसी के पास जाकर उसको कहानी सुनाने लगती। फिर क्या था उसके अपने सारे रोग न जाने कहा भाग गए ? उसे अपने रोगों की चिता कहा रहती जबकि उसे पलभर का समय कहीं नहीं मिल पाता था। वह लोगों से बातें करती साथ में अपने मन के दु ख भी उन्हें बताती।

ऐसा करके आप भी तो चिता मुक्त हो सकते हैं।

4 सोने से पहले अपने दूसरे दिन की रूपरेखा तैयार कर लें। यह बहुत है क्योंकि कक्षा के सचालकों को इस बात का पता चला– उन घरेलू कामों में जा कभी समाप्त [illegible] की रहती हैं उसके कारण काफी [illegible]

"ऐसा क्यों होता है ?

जो काम आपको कल करने हैं अथवा जिनके बारे में आपने अभी सोचा तक नहीं उनकी ही चिता में अपने लिए व्यर्थ के दुःख खरीद रही हैं अपना स्वास्थ्य खराब कर रही हैं। ऐसे कामों का क्या लाभ जो आपके लिए बीमारिया ही उत्पन्न करें। जरा सोचो जीवन के यह काम कभी समाप्त नहीं होंगे इतना जरूर है कि इन कामों की चिता में आप के जीवन का अत हो जाएगा। अब फैसला आपके हाथ में है।

5 *अब आपको यही सलाह दी जा रही है कि इस प्रकार के बेकार के तनाव* चिताओ से दूर रहे वर्ना आप जवानी में ही बूढ़ी नजर आने लगेंगी। अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि आप इन सब नियमों का पालन करें।

आराम स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है परन्तु आप यह भूल जाती हैं कि केवल शारीरिक आराम से कुछ होने वाला नहीं। आपके मस्तिष्क को भी आराम की जरूरत है इसलिए मैं आपको कुछ ऐसे अभ्यास बताता हू जिन्हें आप अपने घर पर करके ही चितामुक्त हो सकती हैं।

1 जब भी कभी आपको थकान महसूस हो तो कमरे के फर्श पर एकदम सीधे लेट जाए, दिन में दो–तीन बार ऐसा करते रहें।

2 अपनी आखें बद कर लें जैसा कि प्रो जोन्सन ने कहा है उसे आप भी कहते चले जाए–

"सूर्य सिर पर आ चुका है।

आकाश नीला और साफ है।

"प्रकृति इस ससार की जननी है और मैं इसकी सतान हू। यही प्रकृति मेरी मा है हर मा अपनी सतान की स्वय रक्षा करती है। फिर मैं आपकी रक्षा की चिता क्यों करू ?

बस इसके साथ यदि और भी कुछ प्रार्थना करना चाहें तो अपने आप कर सकते हैं।

इस प्रार्थना के पश्चात् कुछ क्षणो के लिए आखें बद करके अपने प्रभु को याद करें। जो सारे ससार का स्वामी है वही आपकी रक्षा करेगा।

चिता करने से कभी कुछ प्राप्त नहीं होगा। हा यदि चिता के बदले में कुछ प्राप्त होगा तो–

"शारीरिक कष्ट। जवानी मे बुढापा।

"तो फिर क्यों आप जवानी में बूढे होना चाहती हैं ?

चिता छोड़ो अपने मस्तिष्क के तनाव को कम करो।

दिन में दो या तीन बार चिता मुक्त होने की प्रार्थना का पाठ पढ़ती जाए।

यही आपके सुखी जीवन का आधार है।

28 चिंता और थकान

एक अच्छी आदत जो आपके जीवन को सुखी बना सकती है–

अपनी मेज पर केवल उन्हीं कागजों को रखें जिनकी आपको काम करने के लिए जरूरत है। बिना काम के सभी कागजों को वहा से हटा दीजिए।

शिकागो तथा उत्तरी पश्चिमी रेलवे के प्रधान रोलैन्ड विलियम का कहना है कि जिस इनसान के मेज पर कागजो का ऊचा ढेर लगा पडा हो वह यदि केवल उन कागजों को ही रखे जिनकी उसे जरूरत है शेष कागजों तथा पत्रों को वहा से हटा दे, तो वह अपने काम को बड़े अच्छे ढग और शाति से कर सकता है।

प्रसिद्ध कवि पोप ने कहा था कि–

"व्यवस्था ईश्वर का प्रमुख नियम है।

ठीक इसी प्रकार से यह व्यवस्था काम–काज के लिए भी प्रमुख होनी चाहिए। केवल आपको अपनी मेज पर उन फाइलों तथा जरूरी पेपरों को ही रखना चाहिए। एक कम्पनी के प्रबधक ने मुझे यह बताया कि मैंने अपनी पी ए की मेज पर से जब फालतू कागजों और फाइलों को हटवाया तो उनके नीचे से मुझे एक ऐसा टाइपराइटर मिला जो पिछले छ मास से गुम था।

पैन्सिल्वेनिया विश्वविद्यालय के मेडिकल कॉलेज के प्राध्यापक डॉ जोन ने अमेरिकन मैडिकल कौंउन्सिल के सामने एक निबन्ध पढ़ते हुए यह बातें स्पष्ट रूप से कही थीं। उन्होंने रोगों की मानसिक अवस्था के किस कोण की जाच पहले की [illegible] इस ट्रैक पर ग्यारह मुद्दों की एक सूची तैयार की थी। उस सूची का पहला [illegible] इस प्रकार है–

[illegible] के दिमागी हालत तथा उसके जरूरी कामों के बारे में पूरी–पूरी जानकारी [illegible] जिन कामों को बहुत जरूरी समझकर उसे करना है।

किन्तु केवल अपनी मेज साफ रखने की आदत आपके दिमाग पर पड़े बोझ को हल्का कर तो सकती है परन्तु वह अकेली आदत ही क्या करेगी? इसके साथ [illegible] तो अपनी अन्य आदतों में परिवर्तन लाना होगा। डॉ विलियम बहुत बड़े नामी [illegible] हैं जिनके बारे में यह बात भी मशहूर है कि वे मन की डॉक्टरी के बारे में [illegible] उन्होंने अपने एक बीमार के बारे में बताते हुए [illegible] किस [illegible] अपने [illegible] रोग से बच सका। वह रोगी शिकागो की एक बड़ी [illegible] था। जब डॉक्टर सेडलर के क्लीनिक में आया तब [illegible] मानसिक [illegible] ग्रस्त लग रहा था।

डॉ सैडलर ने [illegible] एक [illegible] अपनी कहानी [illegible]

गया था। मैंने बात को टालने की बजाए उसी समय निर्णय करने के लिए कुछ समय मागा। जहा तक सभव होता है मैं प्रश्नों को इधर–उधर कर लेता हू, मैंने उस काम के लिए रविवार का दिन रखकर फोन बद किया तो घटी फिर बज उठी। शायद इस बार मामला कुछ पहले से भी जरूरी था जिसके कारण बात करने में कुछ अधिक समय लगा। मैंने जैसे ही फोन बद करके उस आदमी से दूसरी बार बात–चीत शुरू की तो उस समय मेरा एक सहयोगी डॉक्टर एक बहुत ही बुरे रोग से पीड़ित रोगी को मेरे पास लेकर आया। मैंने उस रोगी को देखकर अपने साथी डॉक्टर से बात करके फिर उस आदमी से बात करने के लिए मुड़ा और उससे क्षमा मागते हुए कहा–भाई माफ करना मैं क्या करूं? मेरी तो जिदगी ही ऐसी है।

उस आदमी ने हसकर कहा "नही डॉक्टर साहब क्षमा मागने की कोई जरूरत नहीं मैं अपनी भूल को जान चुका हू, अब मैं अपने दफ्तर में जाकर अपने काम के तरीको को बदल दूगा। हा यदि आप बुरा न माने तो क्या मैं आपकी मेज को चैक कर सकता हू।

"हा हा क्यो नहीं।

जब उस रोगी ने मेज को देखना शुरू किया तो वहा पर ऐसा कोई भी कागज नहीं था जिसका कोई काम बाकी हो। बस कुछ दवाओ के खाली पैकेट जरूर पड़े थे–

"डॉक्टर साहब वे पत्र और फाइलें आपने कहा रखी हैं जिनके उत्तर देने बाकी हैं ?

मेरे पास न तो ऐसा कोई पत्र है न ही कोई फाइल जिसका उत्तर देना बाकी हो क्योकि मैं अपने किसी काम को मेज पर बाकी नहीं छोड़ता न ही मैं कोई ऐसा कागज मेज पर रखता हू जिस पर कल लिखा हो। आज केवल आज ।

वह आदमी वहा से उठकर चुपचाप चला गया। छ सप्ताह के पश्चात् उसने डॉक्टर सेडलर को अपने दफ्तर में बुलाया और उसे अपनी मेज को दिखाते हुए कहा–

डॉक्टर साहब जो दवाई ससार का कोई डॉक्टर बहुत धन लेने के बदले में भी मुझे नहीं दे सकता था वह दवाई मैं आप से मुफ्त मे ले आया था–अपने मेज को साफ रखना उस पर बिना काम का कोई पेपर न रखना– बस यही मेरी दवा थी जिसने मेरे पुराने रोग को दूर कर दिया जो पुराने कागजो के रूप मे मेरी मेज पर पड़ा रहता था। अब तो मैंने सब पुराने केस निपटाकर अपनी मेज को साफ कर लिया है। ठीक आप ही के मेज की भाति साफ पड़ी है अब मुझे कोई रोग नहीं। मुझे अब पता चला है कि मुझे रोग क्या था जिस रोग ने मेरे जीवन के सारे सुख–चैन मेरे मन की शाति तक छीन ली थी उसी रोग के उपचार के लिए तो मैं आपके पास गया था। अब मैं पूर्ण रूप से ठीक हू, डॉक्टर साहब मैं आपका जितना भी धन्यवाद करू कम है।

अब आप इस बात को समझ गए होंगे कि अपनी मेज पर काम का ढेर लगाए रखने वालों का कैसा जीवन होता है ?

पने काम करने का दूसरा नियम

अपने हर काम को क्रम से पूरा करने का नियम बना लें।

सिटी सर्विस कम्पनी के राष्ट्रव्यापी प्रधान हेनरी डगोर्टी का कहना है कि चाहे कतना भी वेतन देने को तैयार क्यों न हों उन लोगो में दो प्रकार की योग्यताए पाना हुत ही कठिन लगा। वे अमूल्य योग्यताए इस प्रकार हैं–

(1) सोचने की योग्यता (2) सच्चे मन से काम करने की योग्यता। चार्ल्स लुकमैन साधारण रूप से अपना जीवन प्रारभ किया वह बारह वर्ष के काम के पश्चात् ही प्सोडेंट कम्पनी का प्रधान बन गया। उसका वेतन एक लाख डॉलर प्रतिवर्ष तो था ी परन्तु वह इससे अधिक भी कमा लेता था। अपनी इस महान सफलता के बारे में लुकमैन ने कहा कि–जहा तक मुझे याद है मैं यह जानता हू कि मैं सुबह पाच बजे उठता था और उसी समय अपने सब जरूरी कामों को सोच–समझकर बड़े ध्यान से पूरा करने का प्रोग्राम बनाता था।

अमेरिकन बीमा व्यापार के सबसे सफल और इस काम में प्रसिद्ध माने जाने वाले फ्रैंकलिन बेगर अपने कामो का पूरा करने के लिए कल के पाच बजे की प्रतीक्षा नहीं करते वह तो बहुत से काम रात को सोने से पहले ही निपटा लेते। जो कोई थोड़ा–बहुत रह भी जाता उसे दूसरे दिन सुबह उठकर निपटाकर ही कुछ और करते उनकी सफलता का यही रहस्य भी था।

प्रसिद्ध लेखक जार्ज बर्नाड शा ने पहला काम पहले करने की आदत' को अपने जीवन का प्रमुख नियम बना रखा था। यदि वे ऐसा न करते तो फिर महान लेखक बनने की बजाए बैंक के खजाची ही बने रहते। उनकी लोकप्रियता ने यह सिद्ध कर दिया कि हर मानव जो सच्चे मन और दृढ भावना से काम करता है उसके लिए उन्नति के द्वार सदा खुले रहते हैं।

तीसरा नियम

यदि आपकी कोई भी समस्या हो और उस पर निर्णय करने के सारे प्रमाण आपके पास हों तो उसे कल के लिए कभी मत छोडो। उसे उसी समय कर डालो इसी में आपकी भलाई है।

मेरे एक पुराने विद्यार्थी स्व एच पी हावैल ने मुझे अपने अनुभव के बारे मे बताते हुए कहा कि जब मैं यू. एस स्टील के निदेशक बोर्ड का सदस्य था तो उस समय बोर्ड की बैठकें बहुत लम्बी चला करती थीं। किन्तु इतनी लम्बी बैठकों के पश्चात् भी हम कोई निर्णय नहीं ले पाते थे। इसका सबसे बडा कारण यह था कि बोर्ड के हर सदस्य के घर पर मीटिंग शुरू होने से पहले की रात को कागजों का एक बहुत बड़ा पुलिदा ले जाना पड़ता था।

जब हावैल ने कम्पनी के कामों को लेट होते और उस लेट के कारण कम्पनी

को घाटे में जाते देखा तो उसने सारे सदस्यों से साफ–साफ कह दिया कि अब एक–एक समस्या को लेकर ही उस पर विचार किया करेंगे। जब वह समस्या पूरी होकर सुलझ जाएगी फिर ही हम किसी दूसरी समस्या के बारे में बात करेंगे।

हावैल ने मुझे बताया कि इस नियम का पालन करने से हमें यह लाभ हुआ कि हमारी कम्पनी का हर काम अपने समय के अनुसार होने लगा। एक वर्ष में हम लोग कम्पनी को उस स्थान पर ले आए जिसका कोई काम बाकी नहीं था किसी निदेशक के पास काम का पुलिंदा नहीं जाता था कम्पनी के काम समय पर होने लगे तो कम्पनी का लाभ भी पहले से कई गुना बढ़ गया था।

नियमानुसार काम करने का चौथा नियम

काम को इकट्ठा करके उसका विवरण देखकर फिर उन्हें पूरा करने की योजना बनाइए।

बहुत से कारोबारी लोग समय से पूर्व ही मौत का शिकार हो जाते हैं। इसका कारण यह होता है कि वे लोग अपनी जिम्मेवारियों को बाटना नहीं चाहते। वे चाहते हैं कि हर काम को वे अपने हाथों से ही करें। जो इनसान अपने सिर पर दस आदमियों के काम का बोझ लादेगा–उसका क्या हाल होगा ?

चिंता परेशानी के कारण दिमागी रोग का शिकार।

और फिर इसके पश्चात ?

क्या वे पागलखाने में जाएगे या टी बी अस्पताल में पड़े नजर आएगे?

कभी आप ने सोचा कि–

जीवन फिर नहीं मिलता।

ससार की हर चीज आपको फिर कहीं–न–कहीं मिल जाएगी जिस काम के लिए आप अपनी जान खो रहे हैं आपकी मृत्यु के पश्चात् उसका क्या होगा?

यदि नहीं सोचा तो अब सोच लो।

जीवन फिर नहीं आएगा।

जिन्हें आगे बढ़ना है वे थकावट तथा चिंता की परवाह नहीं करते

थकान को हम रोग तो नहीं कह सकते परन्तु फिर भी जो लोग थक जाते हैं उनकी हालत एक रोगी से कम नहीं होती। जैसा कि मैंने अपने मिलने वाली एक स्टेनोग्राफर को देखा उसके व्यवहार में ही थकावट नजर आती थी वह जब भी मुझसे

मिलती तो खोयी-खोयी-सी लगती।

इसका अर्थ यह हुआ कि एलिस काम करके बहुत थक जाती थी जितनी कि अपने व्यवहार से लगती थी। असल में वह अपने जीवन और काम दोनों से ही ऊब गयी थी एक एलिस ही नहीं हजारों लोग ऐसे हैं जो अपने जीवन से खुश नहीं हैं हो सकता है आप भी उनमें से एक हों।

बहुत कम लोग इस रहस्य को जानते हैं कि हमारी शारीरिक शक्ति का थकावट से कोई सम्बन्ध नहीं है। कुछ वर्ष पूर्व एक विद्वान जोसेफ ने आर काइव्ज ऑफ साइकोलॉजी नाम से एक रिपोर्ट पेश की थी जिसमें उन्होंने अपने कुछ अनुभव बताये थे। उन्होंने बतलाया था कि उकताहट से थकान पैदा होती है। डॉ बारमेक के प्रयोग विद्यार्थियों से सम्बन्ध रखते थे उन्होंने उन्हें कुछ ऐसे विषय दिए जिनके कारण वे सब काफी थकान महसूस करने लगे इसी कारण उनके पेट भी खराब हो गए थे। तो क्या आप समझते हैं कि वह एक कोरी कल्पना थी ?

नहीं वास्तव में यह कोरी कल्पना नहीं थी बल्कि सत्य था कि थकावट और चिंता के कारण इनसान का रक्तचाप बढ़ जाता है उसमें ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।

हम जब भी कोई काम अपनी रुचि के अनुसार कर लेते हैं अथवा हमें किसी कठिन काम को पूरा करने में सफलता मिलती है तो हम खुशी से नाचने लगते हैं। सफलता के इन क्षणों में हम जीवन का जब आनन्द लेते हैं तो हमारे मन में खुशी की लहरें उठने लगती हैं।

पहाड़ की चढाई चढ़ते समय मानव इसलिए थकता है क्योंकि वह चढ़ते-चढ़ते उकता जाता है जब कि ज्यादा परिश्रम करने के पश्चात् भी नहीं थकता। काम तो दोनों ही परिश्रम के हैं परन्तु दोनों के परिणाम अलग-अलग क्यों ? केवल इसलिए कि काम की अपनी एक रुचि होती है उस रुचि के अनुसार ही हमारा शरीर काम करता है।

जब कोलम्बिया के डॉक्टर ऐडवर्ड थार्नडाइक थकान पर प्रयोग कर रहे थे तो उन्होंने कुछ युवकों को एक सप्ताह तक उनके मन को बहलाते हुए जगाए रखा था। कुछ समय उपरात डॉ थार्नडाइक इस नतीजे पर पहुचे कि काम के घटने का असली कारण केवल उकताहट है।

आप दिमागी काम करते हुए शायद, ... बात दूसरी है
आप जरूरत से अधिक काम करने से
पिछले सप्ताह के किसी दिन को याद
रही हो आप पत्रों तक का उत्तर न
सके हों इसके पश्चात आप थके ... हों।

इसके पश्चात् आप किसी
बड़े आराम से पूरे कर लिए हैं।

हो और फिर भी आप खुशी–खुशी घर वापस आए हों।

इससे आपको इस बात का पता चल गया होगा कि थकान के नही बल्कि बुझे हुए दिल से बोझा समझकर उठाने वाले विचारों से ह मैं उन स्टेनोग्राफर लड़कियों की कहानी सुनाता हू।

एक स्टेनोग्राफर जो किसी कम्पनी में काम करती थी उसने व तरह से पूरा किया जैसे कि महीने के थका देने वाले बुझे मन से कर थे जैसे कि तेल के ठेकों का फार्म भरना और उनके आकड़े रखना। य उसके मन को अच्छे नहीं लगते थे परन्तु फिर भी उसने अपना मन ल काम को पूरा किया। कुछ ही दिनों में वह अपने दूसरे साथियों से बहुत गई थी जिसके परिणामस्वरूप कम्पनी प्रबधको ने उसकी बहुत प्रशसा की। के कारण उसकी काम करने की शक्ति तो बढी ही थी लेकिन इसके उसे यह खुशी हुई कि वह अपने उस काम में सफल हो गई जो उसे म नही लगता था उसी काम मे उसे आनन्द आने लगा था।

सच तो यह है कि यह अपने–आपमे एक सच्ची घटना है। मैं उस अच्छी तरह जानता हू क्योकि मैंने उससे शादी कर ली है। इस समय मैं बताना चाहता हू कि आपको यदि अपने काम में रुचि है तो फिर अपने लगाए। जो लोग अपने काम में मन लगाए रखते हैं उन्हें किसी प्रकार की रहती न उनको थकान होती है न ही वे तनाव का शिकार होते हैं।

कुछ वर्ष पहले की बात है कि हावर्ड ने एक ऐसा सिद्धात निश्चित कि उसके समूचे जीवन को बदल डाला। तब उसने उस कामों को भी आन लिया जिन्हे करने से उसे आनन्द नही आता था। एक जमाना था कि ज प्लेटे धोने से घृणा करता था टेबल साफ करने वालो को बहुत छोटे लो था परन्तु समय ने जैसे सब कुछ बदलकर रख दिया। अब वही हावर्ड की झूठी प्लेटें धो रहा था। इसका कारण था कि वह आइसक्रीम बनाने लगाना चाहता था। उसने आइसक्रीम की रासायनिकता का अध्ययन किया बनाते–बनाते उसने वहीं पर भोजन बनाने का काम भी सीख लिया। फि अब तो उसे कुकिग के काम में बड़ा आनन्द आने लगा था। कॉलेज में उसने कुकिग को ही अपना विषय चुना और कॉलेज मे वह कुकिग पाठ का विद्यार्थी सिद्ध हुआ।

जब न्यूयार्क के कोको एक्सचेज तैयार करने वाली कम्पनी ने को पर एक निबन्ध 'कोको और चॉकलेट लिखने के लिए कॉलेज के विद्यार्थि 100 डॉलर इनाम देने की घोषणा की तो हावर्ड ने ही इस इनाम को जीत नाम पैदा कर लिया।

इस प्रकार हावर्ड ने अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाने के लिए एक तलाश कर ली और वह कॉलेज के पश्चात् नौकरी की तलाश न करके

एक छोटी–सी प्रयोगशाला खोलकर बैठ गया। वहा पर उसने दूध मे कीटाणु चैक करने की मशीनें लगाकर 14 बडी कम्पनियों के दूध मे कीटाणु चैक करने का काम करके उसने अच्छा धन कमाया–

अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाने के लिए आपको स्वय ही सोचना होगा। कोई भी काम छोटा नही होता हर छोटा काम ही बडा बन जाता है। इसे बडा बनाने के लिए आपके हृदय मे कोई भावना भी तो होनी चाहिए उत्साह होना चाहिए।

बहुत वर्ष पहले की बात है जब एक युवक जिसका नाम साम था लेथ मशीन पर खड़ा होकर जेट बोल्ट बनाया करता था। असल मे उसे यह काम अच्छा नही लगता था परन्तु इस पर भी वह इस काम को छोड नही सकता था क्योकि उसे और कोई नौकरी नहीं मिली थी। अब तो उसके सामने इस काम मे ही मन लगाने के सिवाय और कोई रास्ता नहीं था वह खूब मन लगाकर अपना काम करने लगा उसके काम से मिल मालिक बहुत खुश थे।

साम जिसका पूरा नाम सैमुअल वाकलैन था तीस वर्ष तक पूरे मन तथा परिश्रम से बोल्ट बनाने का काम करता रहा। उसकी इसी मेहनत का यह फल था कि वह एक साधारण मजदूर से उन्नति करते–करते लोकोमाटिव कारखाने का प्रधान बन गया–यही फल होता है रुचि और आनन्द से काम करने का।

रेडियो समाचार के प्रसिद्ध समीक्षक बी बोल्टबार्न ने मुझे बताया कि उसने जिस काम को पसद नही किया था उसे ही एक दिन अपनी पसद का बना लिया। जब वह बाईस वर्ष का था तो उसने जानवरा की एक नाव में बैठकर एटलाटिक पार किया। वह साडों को खिलाने–पिलाने और उनकी देख–भाल का काम करता था। साइकिल पर इग्लैंड की यात्रा करने पर जब वह पेरिस वापस आया तो बहुत थका हुआ और भूखा था। उसने अपने कैमरे को पाच डॉलर मे गिरवी रखा और न्यूयार्क के पेरिस प्रकाशन में नौकरी कर ली फिर उसे एक कम्पनी मे ऑप्टिकल की मशीने बेचने का काम मिल गया। अब वह घर–घर जाकर उन मशीनों को बेचने लगा। एक वर्ष के पश्चात् वह उस कम्पनी में सबसे सफल सेल्समैन था। एक साल में ही उसने पाच हजार डॉलर कम्पनी से कमीशन के रूप मे लेकर उस कम्पनी में अपना नाम कर लिया। इस काम से उसे दो तरह का लाभ हुआ एक तो उसे अपने अदर पूरा विश्वास पैदा होता मालूम हुआ इस विश्वास से ही उसने यह जान लिया था कि वह सफल सेल्समैन है। दूसरा उसे अब यह चिता नहीं रही थी कि उसके पास जीवित रहने के लिए धन नहीं है।

आश्चर्य की बात तो यह है कि अब उसने इस काम को करते हुए फ्रेंच भाषा भी सीख ली थी जो उसे आती ही नहीं थी लेकिन इस पर भी यदि उसे इतनी बड़ी सफलता मिली तो उसके पीछे सारा कमाल तो उसकी रुचि का था उसके शौक और उस जरूरत का था जो उसे साडों की सेवा करते–करते सेल्समैन के काम तक ले आयी।

जब मैंने केलटन बॉर्न को सफलता के लिए उत्सुक अमेरिकन युवकों के लिए कोई सलाह देने के लिए कहा तो उसने बताया कि हर रोज सुबह उठकर अपने आप ही बात–चीत करो हममें से अधिकतर तो आराम करने के मूड में रहते हैं। उस आराम से बचने के लिए व्यायाम करने की बातें सोचते हैं लेकिन यह बात कोई नहीं जानता कि–

हमारे लिए हर सुबह आध्यात्मिक और मानसिक व्यायाम की कहीं अधिक आवश्यकता है जो हमे काम के लिये प्रेरित कर सके। हर सुबह उठकर अपने–आपको प्रेरक शब्दो द्वारा उत्साही बनाइये।

यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है कि हमारा जीवन हमारे विचारो का ही प्रतिबिम्ब है।

यह शब्द आज भी उतने ही सत्य हैं जितने 18 वीं सदी के पूर्व थे जबकि मारकस अरोलियस ने अपनी पुस्तक मेडिटेशन में उन्हे पहली बार लिखा था। उन्होंने स्पष्ट लिखा था कि–

जैसे हमारे विचार होंगे वैसा हमारा जीवन होगा।

दिन मे तो आप अपने से बातें करके उत्साह आनन्द शक्ति और आगे बढ़ने की कला से प्रेरित हो सकते हैं अपने मन में आशाओ के दीप जलाकर नये ससार की ओर बढ सकते हैं।

जीवन मे यदि आगे बढ़ना है यदि इस ससार से अपनी खोयी हुई खुशियों को प्राप्त करना है तो फिर अभी से यह प्रतिज्ञा कर लें कि–

मैं उस समय तक चैन से नहीं बैठूगा जब तक कि मैं अपने खोये हुए सपनों को फिर से प्राप्त नहीं कर लूगा। मुझे आगे बढ़ना है आगे ।

यह बात मत भूलें कि यदि आप अपने कामों में रुचि लेंगे तो फिर आपकी सब चिताए दूर हो जाएगी चिता करने के लिए आपके पास समय बचेगा ही कहा?

काम परिश्रम.. यही तो आपके जीवन के सबसे वफादार साथी हैं इनका साथ भूलकर भी न छोड़ना।

प. रामप्रसाद सतल की स्मृति में

30 नींद न आना भी एक रोग है

कुछ लोगों को नींद न आने से बहुत चिता होने लगती है वे इसे रोग समझकर अपने मन पर बोझ डाल लेते हैं। ऐसे लोगों को मैं यह बता देना चाहता हू कि विश्वप्रसिद्ध वकील साम इटरमेअर अपनी जिदगी में कभी भी गहरी नींद नहीं सोये थे।

नींद न आना और दमा जैसे रोग वकील महोदय को कॉलेज जीवन में ही लग गये थे। ऐसे में विद्यार्थी साम ने यह फैसला कर लिया कि नींद न आने का

लान मैं उस समय पढ़ाई करके उठाऊगा और हुआ भी यही। साम युवा विद्यार्थी था उसे जब तक नींद न आती थी वह पढ़ता ही रहता जिसका परिणाम यह निकला कि वह हर कक्षा में प्रथम आता गया और यह भी कोई कम आश्चर्य की बात नहीं कि साम इन्टरमेअर बाईस वर्ष की छोटी आयु में ही एक वर्ष में पछत्तर हजार डॉलर कमाने लग गये थे। उनके साथी वकील इस सफलता पर हैरान थे। उस सफल युवा वकील को देखने के लिए ही वकील लोग दूर–दूर से आने लगे थे। इतनी बड़ी सफलता पर भी साम को नींद न आने का रोग बराबर लगा रहा परन्तु उन्होंने इसे कभी भी रोग न समयकर अपने लिए प्रकृति का वरदान ही समझा इस बात का प्रमाण तो हमें इस बात से मिलता है कि साम इटरमेअर इक्यासी वर्ष की आयु तक जीवित रहे। यदि वे नींद न आने को रोग समझकर चितित रहते तो इतनी लम्बी आयु तक जीवित नहीं रह सकते थे।

हम लोग अपने जीवन का एक तिहाई भाग सोने में ही व्यतीत कर देते हैं परन्तु हममें से यह कोई नहीं कह सकता कि असली नींद किसे कहते हैं? हम तो केवल यही कह देते हैं कि यह एक आदत है प्रकृति ने मानव जाति को विश्राम का जो समय दिया है वह उसी का एक भाग है। लेकिन हम यह नहीं जानते कि एक इनसान को कितने घटे रोज सोना चाहिए ? क्या हमारे लिए सोना जरूरी है ?

नींद के बारे में एक विचित्र बात सुनिये कि– पहले महायुद्ध के समय हगरी के एक सैनिक पालकर्न के सिर में गोली लगी उस गोली का जख्म तो ठीक हो गया लेकिन उसके साथ यह दु खद बात हो गयी कि उसे नींद आना बद हो गयी। यहा तक की नींद की गोलिया खाने से भी उसे नींद नहीं आती थी डॉक्टरों ने कहा कि अब यह आदमी अधिक दिन जीवित नहीं रह सकेगा। पालकर्न ने डॉक्टरों की बात को अनसुनी करते हुए काम शुरू किया और ठाठ से जीने लगा वह अपने जीवन का पूरा आनन्द लेता रहा उसने काफी लम्बी उम्र पायी परन्तु नींद उसे कभी नहीं आयी। बस रात को आखें बद करके लेट जाता और विश्राम करता।

नींद न आना एक साधारण और प्राकृतिक बात है इसे रोग समझने वाले लोग अपने लिए रोग खरीदते हैं।

क्या आप भी ऐसा चाहते हैं ? नींद की गोलिया खाकर सोना कोई बुद्धि की बात नहीं इसे तो हम पागलपन ही कहेंगे। ऐसे ही एक युवक थे इरासेंडनर जिनको रातों को नींद नहीं आती थी। इसे एक रोग समझकर उसने आत्महत्या करने तक का फैसला कर लिया था क्योंकि उसे यह विचित्र रोग कैसे लगा। यह भी एक दर्दनाक कहानी है क्योंकि उस युवक को पहले इतनी अधिक नींद आती थी कि वह सुबह कभी भी समय पर अपनी ड्युटी पर नहीं पहुचा था। उसे यह डर पैदा हो गया था कि निरतर देर से काम पर पहुचने के कारण उसे नौकरी से निकाल दिया जाएगा। यही डर वाली बात उसने जब अपने मित्रों को बताई तो मित्रों ने उसे सलाह दी कि वह एक अलार्म क्लॉक रात को अपने बिस्तर के पास रख ले।

बस यही उसके जीवन का दुर्भाग्य बनकर उसके पास आया। उस क्लॉक की

टिक–टिक हर समय उसके मस्तिष्क में टिक–टिक करती रहती थी अब उसकी नींद भागने लगी थी यहा तक कि वो पूरी–पूरी रात जागता रहता। उसे डर लगने लगा था कि कही वो पागल न हो जाये। इस रोग ने जब उसका बुरा हाल कर दिया तो वो एक दिन अपने जानने वाले डॉक्टर के पास गया और सारी परेशानी कहा और बताया कि वह उसकी सहायता करें उसे नीद नहीं आती।

भाई नीद न आने का कोई रोग नहीं होता और न इसका कोई उपचार है। बस रात को सोते समय मन–ही–मन में यह कहो कि–

मैं नीद की कोई चिंता नहीं करता भले ही आए या न आए। यदि सारी रात भी जागकर काटनी पड़े तो भी मैं कोई चिंता करने वाला नहीं हू।

फिर आखे बद करके कहो–

"जब तक मै लेटा रहता हू और नीद की चिता नही करता तब तक ठीक है आराम तो मुझे मिल ही जाता है।

बस उसने डॉक्टर की सलाह मानकर वैसा ही किया। दो सप्ताह तक डॉक्टर के कहे अनुसार उसका यह सिलसिला चलता रहा। दो सप्ताह के पश्चात् उसे बड़े मजे से नीद आने लगी। एक मास के पश्चात् वह ठीक पहले की भाति ही जीवन का आनन्द लेने लगा।

डॉक्टर क्लेरटमेन का मत है की नींद न आने के रोग से दुखी लोग अपने अदाजे से भी कहीं अधिक सो लेते हैं। जो आदमी यह कहता है कि रात भर मेरी आखे नही लगीं न जाने क्यों मुझे नीद नहीं आयी वह घटो अनजाने में ही सो चुका होता है। उदाहरण के लिए उन्नीसवीं सदी के एक विद्वान हर्बर्ट को ही लेते हैं। वे अपनी अनिद्रा की कहानी सबको ही सुनाते रहते थे। उनकी शादी नही हुई थी हा वे किसी बोर्डिंग हाउस मे अपने बुढापे के दिन काट रहे थे। नीद लेने के लिए वे थोड़ी–सी अफीम भी खा लेते थे परन्तु फिर भी वे यही कहते थे–मुझे नींद नहीं आती।

एक रात वे ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर के साथ होटल के कमरे मे सोए थे दूसरे दिन जागने पर उन्होंने बताया कि मैं तो रात भर सो नहीं सका तो प्रोफेसर हसकर बोले–

दोस्त! मैं भी तो सारी रात इसलिए नहीं सो सका क्योंकि आप के खर्राटो की आवाज मेरे कानो में गूजती रही थी।

जो लोग गहरी नींद लेना चाहते हैं उनके लिए सबसे पहले सुरक्षा की भावना का पैदा होना जरूरी है। हमे यह सोचना चाहिए कि हमारे ऊपर एक ऐसी महाशक्ति भी है जो हमारी सुरक्षा करती है। इसी बात को लेकर डॉक्टर टाऊस हेरल्ड ने भी ब्रिटिश मेडिकल ऐसोसिएशन में भाषण करते हुए बडा जोर देकर कहा था कि वर्षों के उपचार काय के पश्चात् मैं इस नतीजे पर पहुचा हू कि नींद लाने वाला प्रमुख साधन प्रार्थना ही है। मैं यह बात एक डॉक्टर की हैसियत से ही कह रहा हू, इसलिए नीद का एक मात्र साधन प्रभु की उपासना है जिसे करने से इनसान सब दुख तथा चिंताओं को भूलकर सुख–शाति की नींद सो जाता है फिर आप क्यों चिंता करते हैं।

हा यदि कुछ लोग धार्मिक भावना नहीं रखते और उन्हे कठोर परिश्रम करना पडता है तो उनको शारीरिक उपायों से ही आराम लेना चाहिए। अपनी पुस्तक 'रिलीज फ्रॉम द नर्वस' टेन्शन मे डॉ डेवर्डहेरोल्ड ने कहा है कि मानव अपने शरीर से बाते करे, डॉ फिक के शब्द सभी प्रकार की सम्मोहक क्रियाओं की कुजी हैं। यदि आप लगातार नहीं सो सकते तो इसका कारण आप स्वय ही हैं क्योकि आपको हर रोज नींद नहीं आती नीद नहीं आती– कहकर अनिद्रा का रोग खरीद लिया है। इस रोग से मुक्ति पाने का मात्र यही एक रास्ता है कि आप अपने सम्मोहन को तोड़कर शरीर की मासपेशिया को ढीला छोड़ दें और अपने शरीर को आराम करने का निर्देश दें। यह बात तो आप जान ही चुके हैं कि मस्तिष्क और स्नायु उस समय तक आराम नहीं ले सकते जब तक कि आप की मासपेशिया तनी रहती हैं इसलिए यदि आपको सोना है तो पहले अपनी मासपेशियों के विश्राम से ही यह क्रम शुरू करना होगा। डॉ फिक की सीधी सलाह यह है कि टागो के तनाव को कम करने के लिए उनके नीचे छोटे तकिए रख दें और अपने जवडों आखो बाहो मुह टागो को आराम करने के निर्देश देकर आप आराम से सो सकते हैं।

नींद लाने का सबसे अच्छा तरीका तो यही है कि आप दिन भर शरीर को थका देने वाला कोई ऐसा काम करें जिसमें आपको काफी शारीरिक परिश्रम करना पडे। इसके लिए आप व्यायाम का सहारा भी ले सकते हैं। जो लोग दिन भर तो आराम से बैठे रहते हैं और खाने के लिए स्वादिष्ट–से–स्वादिष्ट चीजों की तलाश में रहते हैं उन्हे नीद कहा से आएगी ? हा इसके विपरीत जो मजदूर सुबह से शाम तक मजदूरी करता है वह तो रात को पत्थरों पर भी सो जाता है। कुछ लोग काम तो करते नहीं शरीर को कष्ट देना नही चाहते उन्हे विश्राम की हर समय जरूरत रहती है। शरीर को जरा–सा भी कष्ट हो तो वे चिल्लात हुए डॉक्टर के पास भागते हैं।

ऐसे लोगों को नीद कहा से आएगी ? जो शरीर को जरा–सा भी हिलने नहीं देते दो कदम चलने के लिए भी उन्हे कार या घोडा गाड़ी की जरूरत पडती है ऐसे लोग केवल अनिद्रा रोग का ही नहीं बल्कि और भी अनेक रोगो का शिकार हो जाते हैं। कुछ लोग यह भी कहते सुने गए हैं कि नीद न आने के कारण लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं परन्तु मैं समझता हू कि यह सब कहने की बाते हैं।

आत्महत्या के विषय पर मुझे डॉ हेनरी सी लिक की बात याद आ जाती है जिसे उन्होंने अपनी पुस्तक 'दी डिस्कवरी ऑफ मेन' मे लिखा है। इस पुस्तक में उन्होने एक ऐसे रोगी की कहानी सुनाई है जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ लिक यह बात अच्छी तरह जानते थे कि उससे बात करने से बात और बिगड़ जाएगी इसलिए उन्होंने उस आदमी से कहा–ठीक है यदि तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो कम–से–कम वीरो के ढग से तो करो। देखो पहले अपने मकान के चारो ओर दौड़ लगाओ और उस समय तक दौड़ लगाते रहो जब तक कि गिर नहीं जाते। बस आत्महत्या करने का सबसे अच्छा तरीका यही है।

उस आदमी ने एक बार नहीं बल्कि कई बार प्रयास किया और हर बार उसके दिमाग को शाति मिलती रही। एक रात.. दूसरी रात.. फिर तीसरी रात को भी अपने मकान के चारों ओर चक्कर लगाता रहा.. अब तो उसे इतने जोर की नींद आयी कि वह वहीं पर गिरकर सो गया। चलते-चलते ही उसकी आखें बद हो गई थीं।

बस उसी दिन से उसने अपने जीवन को बदल डाला आत्महत्या का विचार उसने अपने मन से निकाल दिया। उसे इस बात का पता चल गया था कि परिश्रम करने अथवा अपने शरीर को अच्छी तरह थका देने से खूब नींद आ सकती है। नींद आने की दवा तो उसके पास ही है फिर उसे क्या जरूरत है कि वह आत्महत्या करे।

वह जियेगा जियेगा।

अब वह कल से प्रतिदिन दौड़ लगाएगा योगासन करेगा व्यायामशाला जाएगा। वही आत्महत्या करने वाला आदमी छ मास के अदर ही बहुत अच्छी सेहत का मालिक हो या गया परन्तु इसके साथ ही वह बहुत चुस्त और होशियार भी रहने लगा।

क्या आप में से कोई व्यक्ति नींद न आने के कारण आत्महत्या की बात सोचता है ?

यदि इसका उत्तर हा है तो आप से बड़ा पागल और कौन हो सकता है ? क्योकि नीद न आना कोई रोग नहीं बल्कि कोरा भ्रम है। डॉ लिक ने आपको जो सलाह दी है उससे आप अपने जीवन को बदल सकते हैं। चिता मुक्त परिश्रमी जीवन ही आपके सुख का साधन है फिर आप क्यों नहीं इस जीवन का लाभ उठाते ?

भाग-7 से हमने क्या पाया
भाग 7 का निचोड़-

1 थकने से पूर्व आराम करें।
2 काम करते समय आराम करने की आदत डालें।
3 यदि आप गृहणी हैं तो घर में आराम करके अपने स्वास्थ्य एव आकति की रक्षा करें।
4 इन चार जीवनोपयोगी आदतों से लाभ उठाए।
   क अपनी मेज पर बेकार के कागजो का ढेर मत लगाए।
   ख जैसे काम हो उसके अनुसार ही उसे पूरा करें।
   ग समस्याओं का बोझ अपने दिमाग पर न पड़ने दें बल्कि हर समस्या को एक-एक कर हल करते चले जाए।
   घ चिता और थकान से बचने के लिए अपने-आपको काम के हवाले कर दे।
5 यह बात याद रखें कि नींद न आना न तो कोई रोग है और न ही आज तक इससे कोई मरा है।
6 चिता को कभी अपने पास मत आने दे।

□□□

भाग — 8

इस ससार में हर युवक को अपने काम का चुनाव करते समय पारा ही फेकना होता है वह अपने जीवन की बाजी लगाने के लिए तैयार रहता है।

अपने धधे के चुनाव में दाव लगाने की सभावना को कैसे कम किया जा सकता है– यही आपको बताएगे डेलकारनेगी और उनके अन्य साथी।

यह भाग उन लडके–लड़कियों के लिए लिखा गया है जो अपने जीवन को नये सिरे से शुरु करने जा रहे हैं जो बेकार हैं काम की तलाश में मारे–मारे फिर रहे हैं।

जीना है तो आपको महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने ही होंगे।

यदि आप अठारह वर्ष के होने जा रहे हैं तो आपको अपने बारे में दो निर्णय शीघ्र ही लेने होंगे। वे निर्णय आपके जीवन मे एक नया मोड ला सकते हैं। ऐसे निर्णय आपकी आय आपकी खुशिया तथा स्वास्थ्य पर बहुत असर डाल सकते हैं। अब आप सोच रहे होंगे कि ऐसे कौन से निर्णय हैं जिनसे आपको लाभ हो सकता है ? आइये देखें इन निर्णयो को जिनसे आपको लाभ–ही–लाभ हो सकता है।

1 आप अपना जीवनसाथी किसे चुनेंगे अथवा चुनेंगी।

2 आप अपने जीवन के लिए कौन–सा रास्ता तलाश करेगे ? व्यापार नौकरी या तकनीकी।

अपने जीवन को चलाने के लिए हर युवक शुरु से ही सपने देखने लगता है असल में भविष्य की चिता किसी जुए से कम नहीं है– इसी बात को देखते हुए

हैरी इमरसन अपनी पुस्तक 'दी पॉवर टू सी थ्रू' में कहते हैं कि–

'हर युवक को अपने भविष्य को बनाने के लिए पासा फेककर बाजी लगानी पडती है। क्या मानव भविष्य एक जुआ है' ?

अपने भविष्य के लिए काम की तलाश की सभावना को कैसे समझाएं? और इन धधो की तलाश मे युवको का मार्गदर्शक किसे बनाया जाए ? एक बार मैंने गुडरीच टायर बनाने वाली कम्पनी के निर्देशक से इस बारे में पूछा कि–आपके विचार मे किसी भी कार्य को शुरू करने के लिए पहली जरूरत क्या होती है ?

उन्होने उत्तर दिया– अपने काम को पूरे मन से और परिश्रम से करना।

एडिसन इसका एक अच्छा उदाहरण था वह कभी किसी स्कूल मे नहीं गया था। उसने अपना जीवन समाचारपत्र बेचने से शुरू किया था और कमाल की बात यह है कि उसी आदमी ने बड़े होकर अमेरिका के पूरे औद्योगिक जीवन को ही बदल डाला। एडिसन ने जिस लगन परिश्रम तथा उत्साह से अपनी प्रयोगशाला में काम किया यह उसी का प्रमाण है। वह अपनी प्रयोगशाला मे ही खाना खाता था वह दिन मे अठारह घटे काम करता था परन्तु इस पर भी वह कहता था कि मैंने जीवन में कभी कोई काम नही किया। यदि कुछ किया भी है तो केवल मनोरजन।

अब आप स्वय सोचो कि ऐसे आदमी को सफलता क्यों नहीं मिलगी? चार्ल्स शवाब ने कहा था–

'यदि कोई इनसान सच्चे मन और परिश्रम स अपना काम करता हो तो उसे सफल होने से कौन रोक सकता है ?

श्रीमती ऐडना कोर जो किसी जमाने में मजदूरी करती थी आज उसके परिश्रम और दिन–रात काम करने की जिज्ञासा ने उसे एक अमेरिकन होम प्रोडक्टस कम्पनी के औद्योगिक सम्पर्क विभाग की उपनिर्देशिका जैसे ऊचे पद पर पहुचाकर युवा पीढी को यह बता दिया कि यदि आपके मन मे ऊचा उठने की भावना है तो फिर चिता क्यों करते हैं? बस दिल से काम करते रहे आपका युग आएगा।

युवा पीढी जो काम की तलाश में भटकती फिरती है उसे स्वय ही सोचना चाहिए कि उसे क्या करना है ? युवाओं को अपनी मजिल स्वय तलाश करनी होगी बेकार तो कभी नहीं घूमना चाहिए काम की तलाश मे तत्पर रहना चाहिए।

अभी पिछले दिनो ही मैंने सोकोनी वैक्युम ऑयल कम्पनी के नौकरी देने वाले एक अफसर से बात–चीत की। पिछले बीस वर्षों में वे नौकरी की तलाश में आए बीस हजार युवका से मिल चुके हैं। इस विषय पर उन्होंने एक पुस्तक भी लिखी है जिसका नाम है 'सिक्स डेज टु गेट ए जॉब।

मैंने उनसे पूछा– नौकरी की तलाश में भटक रहे आजकल की नयी पीढ़ी कौन–सी भूल करती है ?

उनकी सबसे बड़ी भूल यही है कि उन्हें यह नहीं पता होता कि उन्हें करना क्या है ? दु ख की बात तो यह है कि आज के युवक उस कपड़े पर तो अधिक–से–अधिक

ध्यान देते हैं जो कुछ समय बाद फट जाएगा परन्तु जिस काम से उनका पूरा भविष्य जुड़ा हुआ है उसके बारे में सोचना तक नहीं चाहते।

युवकों की अपनी पसन्द क्या है उनकी रुचि किस पेशे मे है ? यह सब तो देखना ही होगा ऐसे युवक यदि वोकेशनल गाइडस के पास जा कर उनसे सलाह लें तो उनके लिए अधिक अच्छा रहेगा। हो सकता है कुछ लोग मेरे इन विचारों से सहमत न हों और उनको यह एतराज हो कि मैं चिंता के विषय से हटकर युवकों के लिए नौकरी की बातें करने लग गया हू।

आपका यह मत किसी हद तक ठीक तो हो सकता है परन्तु आप यह भी तो भूल रहे हैं कि हमारे ऊपर नई पीढी के भविष्य की पूरी जिम्मेवारी है। जॉन स्टुअर्ट जैसे महान विद्वान ने कहा है कि–

औद्योगिक क्षेत्र में असफल हुए लोगो के कारण समाज को भारी नुकसान पहुचा है और इस धरती पर सबसे दुखी प्राणी भी औद्योगिक क्षेत्र के असफल लोग ही हैं जो अपने रोज के कामों से घृणा करते हैं।

क्या आपको पता है कि सेना मे कौन–से लाग असफल होते हैं ?

ऐसे लोग असफल होते हैं जिनको उनकी इच्छा अनुसार काम नहीं दिया जाता।

नवीन मनोवैज्ञानिक चिकित्सा के विद्वानों का मत है कि यदि किसी भी व्यक्ति को उसकी इच्छा के अनुसार काम नहीं मिलता तो उसकी सफलता सदेहजनक ही मानी जाएगी उन कामों मे हमे कभी सफलता नहीं मिलती जिन में हमारी रुचि न हो अथवा हमारा मन उन्हे स्वीकार करने के लिए तैयार न हो।

अब मैं आपको जॉन फिल की बात बताता हू। उसके पिता एक लाडरी चलाते थे। पिता ने अपने बेटे के लिए भी यही काम कराने की बात सोचकर रखी थी क्योंकि उन्हें पता था जब घर का धधा है तो फिर नौकरी की क्या जरूरत है। लेकिन जॉनफिल ने अपने पिता से साफ कह दिया कि मैं तो तकनीकी लाइन में जाना पसद करता हू। पिता को उसकी यह बात पसद नहीं आयी परन्तु जॉनफिल ने भी यह निर्णय कर लिया था कि मैं एक दिन इजीनियर बनूगा।

जॉनफिल ने इजीनियरिंग की शिक्षा प्राप्त कर ली और कितने साल तक मशीनों से उलझा रहा। पिता की इच्छा के विरुद्ध काम करने वाला युवक जॉनफिल अपनी भावनाओं की पूर्ति करने के लिए इजीनियर बनकर बहुत खुश था। 1944 में जब उसके पिता की मृत्यु हुई तो लाडरी चलाने की इच्छाओं को ठुकराकर इजीनियर बनने वाला जॉनफिल बोइग एअर क्राफ्ट कम्पनी का प्रधान था।

जरा सोचिए यदि वह युवक लाडरी के धधे में लग जाता तो वह क्या होता?

यही अतर होता है अपनी इच्छा और इच्छा के विपरीत काम करने का जिसे मा–बाप नहीं समझते हमारा समाज नहीं समझता। अब यह सब तो हमारे युवकों को समझना होगा उन युवकों के लिए मैं अपनी ओर से कुछ सुझाव दे[illegible] हू इनको पढ़ने के पश्चात् आप अपने भविष्य का निर्णय स्वय ही करें तो [illegible] होगा।

1. किसी ऐसे इनसान के पास सलाह लेने मत जाए जो आपको आपकी आशा के विपरीत सलाह दे।
2. किसी ऐसे मित्र से सलाह न ले जिसका सामाजिक ज्ञान अपने तक ही सीमित हो।
3. ऐसे वोकेशनल विशेषज्ञों की तलाश कीजिए जो रोजगार के बारे में हर प्रकार की जानकारी रखते हों।
4. वोकेशनल गाइडेन्स लेने के लिए भले ही दस बार आपको उस आदमी के पास जाना पड़े परन्तु घबराए मत।
5. उन लोगों की सगति करें जो उन्नति के पथ पर चलकर महान बने हों अज्ञानियों और पीछे खींचने वाले रूढ़िवादी लोगों से दूर रहे।
6. अपने–आपको उन सब कामों से दूर रखें जिनमें पहले से ही लोग कतारें लगाकर खड़े हैं। ऐसे लोगों से भी दूर रहें जिन्हें ज्योतिषी की जरूरत पड़ती है।
7. उन प्रवृत्तियों से अलग रहें जिनसे रोजी कमाने के लिए दस मौकों में से केवल एक ही मौका आपको मिलने की आशा हो।
8. केवल ऐसे ही लोगों से मिलें जो आपके मनपसद धंधे में बहुत पुराने अनुभवी लोग हों।
9. बेकार के गलत लोगों के साथ मित्रता न करें।

मान लो कि कोई आदमी शिल्पकार बनना चाहता है ऐसे आदमी पर इस प्रकार के प्रश्न किये जा सकते हैं–

1. आपको यदि फिर से मानव जन्म मिलने की आशा हो तो क्या आप शिल्पकार ही बनना चाहेंगे ?
2. क्या आप समझते हैं कि एक सफल शिल्पकार बनने के सारे गुण आप में हैं ?
3. क्या शिल्पी के धंधे में अधिक भीड़–भाड़ तो नहीं है ?
4. कहीं ऐसा तो नहीं होगा कि मैं चार वर्ष तक शिल्पकारी का कोर्स करता रहू और फिर मेरे लिए काम पाना कठिन हो जाए ?
5. शिल्पी बनकर मुझे क्या–क्या लाभ हो सकते हैं ? और क्या हानिया हो सकती है ?

यदि आप बडे लोगो से मिलना चाहते हैं तो इसके लिए मैं आपको कुछ सुझाव दे रहा हू, इनसे आपको काफी सहायता मिलेगी।

1. अपनी ही उम्र के किसी युवक को अपने साथ चलने को तैयार कर लें यदि आपकी आयु का कोई युवक साथ न जा सके तो फिर आपके लिए अच्छा यही होगा कि आप घर के किसी बड़े को साथ ले जाए।
2. जाने से पूर्व किसी ज्ञानी बुद्धिमान व्यक्ति से मिलकर कुछ ज्ञान की बातों

को सीखने का प्रयास करें।

3 शिल्प विद्या का ज्ञान प्राप्त करने से पूर्व आप शिल्प विद्या के कुछ ज्ञानी शिल्पकारों से मिलकर इस विषय पर कुछ ज्ञान प्राप्त कर लें।

4 जीवन में आशा का ही रग भरकर रखें निराशा को अपने पास न आने दें। निराशावादी आदमी के बनते काम बिगड़ जाते हैं।

5 किसी भी बड़े आदमी से मिलने से पहले अपने आप में हीन भावना को स्थान न दें। जब भी ऐसे किसी आदमी से मिलें तो पूरे विश्वास के साथ मिलें।

6 किसी बड़े आदमी से मिलने के लिए जाते समय उसके लिए कोई उपहार जरूर ले जाए भले ही फूलों का गुलदस्ता ही क्यो न हो।

7 द्वार खोलते ही पहले थोड़ा–सा सिर झुकाकर होंठों पर मधुर मुस्कान लाकर उससे मिलिए।

8 इस बात को याद रखें कि आप जीवन को प्रभावित करने वाले दो निर्णयों में से किसी एक का चुनाव करने जा रहे हैं इसलिए आप ऐसा करने से पहले सब चीजों के बारे में विस्तार से जान लें जल्दबाजी से बिलकुल काम न लें। जल्दबाजी के फैसले कभी लाभदायक नहीं होते।

9 अपने मन से इस विचार को निकाल फेंके कि आप केवल कोई एक ही काम के करने के योग्य हैं बल्कि इस धारणा को बनाए रखें कि आप हर प्रकार के काम कर सकते हैं। काम कोई बुरा नहीं होता जो काम आपको लाभ दे मन की शाति दे उस काम को करने में ही आनन्द अधिक आता है।

10 प्रेरणा देने वाले लोगो के साथ रहकर ही आप कुछ नया सीख सकते हैं। जो लोग दूसरे कामों तथा दूसरे लोगों की बुराइयों में लगे रहते हैं उनसे मित्रता करने का क्या लाभ है ? जिस वृक्ष पर फल नहीं उसके पास जाकर क्या करोगे।

चिंताओं का जन्मदाता कौन है ?

यदि मैं सब लोगों की आर्थिक शक्ति दूर करने की शक्ति रखता तो सबसे पहले अपनी ही चिंता को दूर करता और फिर अपने देश के राष्ट्रपति के साथ बैठा बड़े मजे से लंच कर रहा होता। फिर मैं क्यों लोगों को आर्थिक सकट दूर करने के मार्ग दिखाकर अपना सिर फोड़ता।

श्रीमती होम जरनल के अनुसार हमारी सत्तर प्रतिशत चिंताए आर्थिक सकट

के कारण ही आती हैं।

गेलप पोल के जोर्ज गेलप का मत है कि– अधिकतर लोग यही समझते हैं कि वे यदि अपनी दस प्रतिशत आय और बढ़ा लें तो उनके सारे आर्थिक सकट दूर हो जाएगे और वे चितामुक्त हो जाएगे।

असल में कुछ लोगों के लिए तो यह बात सत्य भी है परन्तु कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन पर यह बात पूरी नहीं उतरती। जिस समय मैं यह अध्याय लिख रहा था उस समय एक आर्थिक सकटो के ज्ञानी से मिला जो अकसर बड़ी कम्पनियों के बजट बनाया करता था। उसने ऐसे बहुत से लोगो की सहायता की है जो आर्थिक सकटों के कारण पागल हो गए थे वह आर्थिक सकटमोचन कहलाता था।

मैं बड़े उत्साह और खुशी से उस विद्वान से जाकर मिला। मेरी यह पुरानी आदत है कि मैं अपने से ज्ञानी आदमी से मिलकर बहुत खुश होता हू फिर जो आदमी धन पैदा करने का ज्ञानी हो उससे मिलकर ता कुछ अधिक ही खुशी होती है।

मैं यह भी जानता हू कि कुछ लोग मेरी बातें सुनकर यह कहेंगे–काश! इस कारनेगी को मेरे बिल चुकाने होते और मेरी आमदनी पर सारे जीवन के खर्च चलाने होते ! यदि उसे यह सब काम करने होते तो उसे अपने विचार बदलने पर मजबूर होना पडता। लेकिन वे लोग यह क्यों भूल जाते हैं कि मैं कोई करोड़पति का बेटा नही मैं तो एक किसान का बेटा हू. मैंने भी अपने फार्म पर बारह–बारह घटे काम किया है और आज भी उस समय तक काम करता रहता हू जब तक मेरा शरीर टूटकर चूर–चूर नहीं हो जाता। अपने जीवन में मैं बीस वर्ष तक बिना बाथरूम के मकान में रहा हू, मैंने जो कष्ट झेले हैं जो ठोकरें खा चुका हू यह सब कुछ आज के युवक कहा सहन कर पाएगे?

मैं अपनी थोडी आय में से कुछ–न–कुछ भविष्य के लिए बचा ही लेता था। यह जीवन धूप–छाव है। इसमें दु ख के समय के लिए कुछ–न–कुछ बचाकर रखना चाहिए आय और खर्च दोनो को सोच–समझकर बजट बनाकर ही जीवन की गाडी को चलाना चाहिए बजट भी ऐसा बनाना चाहिए ताकि बुरे समय के लिए आपके घर के खजाने में कुछ धन जमा हो।

पचास वर्ष पहले जब आर्नोल्ड बेनेट उपन्यास लिखने के उद्देश्य से लदन आया वह उस समय काफी गरीब था। उसने अपनी आमदनी और खर्च को कभी बराबर नहीं होने दिया बस आमदनी मे से कुछ–न–कुछ बचाता रहा और एक दिन दुनिया के सबसे अमीर आदमियों में उसकी गिनती होने लगी।

जॉन डी रॉक फेलर सीनियर भी अपने खर्च को अपनी आय से बढ़ने नही देता था बल्कि उसमे से कुछ–न–कुछ बचाकर जरूर रखता था वह रात को सोते समय अपने खर्च का पूरा हिसाब लगाकर आमदनी में से बचाने की बात सोचता।

आप सब भी ऐसे खर्च का हिसाब बनाकर रखें कि आय से कम ही रहे। जीवन से चिता को भगाने के लिए सुखी रहने के लिए हर आदमी को बुरे समय के लिए

कुछ-न-कुछ बचाकर रखना चाहिए। श्रीमती स्टेपल्डन ने मुझे बताया कि अकसर बहुत से नर-नारी घटो बैठे मुझे अपने खर्च और आय के बारे में बताते रहते थे मैं उनके हिसाब को एक कागज पर लिख लेती हू और जब वे लिखे हुए विवरण को देखते तो हैरान रह जाते। उन्हें विश्वास ही नही होता कि उन्होंने इतना खर्च किया है उनकी सास ही फूल जाती होश उड़ जाते कि–

"उन्होंने इतना अधिक खर्च किया है।

अब आप भी अपने खर्च और आय को लिखते रहें ताकि आपको पता तो चले कि आप कितना खर्च करते हैं। कहीं ऐसा तो नहीं कि खर्च आमदनी से अधिक हो रहा हो ?

श्रीमती स्टेपल्डन का कहना है कि चाहे परिवार पास–पास रहते हों एक ही मकान में या एक ही नगर–उपनगर में रहते हों और दोना के बच्चो की सख्या भी बराबर हो परन्तु फिर भी उनका बजट कभी एक जैसा तो नहीं होता। दोनों के बजट अपने–अपने विचारों पर निर्भर होते हैं कुछ गृहणिया तो सौ डॉलर मे से भी बीस डॉलर बचाकर रखती हैं और कुछ ऐसी भी हैं जो सौ डॉलर आय पर खर्च एक सौ बीस तक ले जाती हैं।

"ऐसा क्यों ?

अपने जीने के रास्ते बदल दें फिजूल खर्च करने की आदत को छोड़कर ही आप कुछ बचा पाएगे। इनसान की इच्छाओं की कोई सीमा नहीं परन्तु यह तो सोच लें कि आपके खर्च की तो सीमा बाधी जा सकती है आपकी आमदनी के हिसाब से। जब देखो कि खर्च आय से बढ रहा है तो सभलो अपने बजट को फिर से तैयार करो और फिजूल के खर्चों को काट दो अथवा कम कर दो नहीं समझ में आए तो पति–पत्नी मिलकर सोचो।

इस विषय में एक सुझाव और भी आपके सामने रख रहा हू, इससे भी आप अपने बजट का नियम समझें–

पहले तो आपको अपनी पूजी का उत्तम मूल्य प्राप्त करना चाहिए यदि आप पूजी कहीं भी लगा रहे हैं तो किसी ऐसे ईमानदार एजेंट का सहारा लें जो आपको ठीक रास्ता बता सके। ऐसे लोग पेशेवर होते है उन्हें हर प्रकार के लाभ–हानि के सौदों का पता रहता है।

अपनी आमदनी को बीमारी मत बनाएं

जी हा मैंने कुछ ऐसे भी लोगों को देखा है कि वे आमदनी बढ़ाने के जाल में उलझकर अपने शरीर को अनेक प्रकार के रोग लगा लेते हैं। अब आप स्वय सोचें कि उस बचत का क्या नाम जिसने आपके सबसे कीमती स्वास्थ्य को ही खा डाला और उसके बदले में बीमारिया दे दीं। जो कुछ आपने बचाया वह इन बीमारियों के इलाज पर लग गया।

बचा क्या ? कष्ट.. दुख..रोग.. ।

आमदनी का यह तरीका तो सिरे से ही गलत है। बचाना जरूर चाहिए मगर अपने स्वास्थ्य को खोकर बचाने वाली योजना तो सिरे से ही गलत है।

बचत के रास्ते तो बहुत हैं किन्तु आपने कभी यह भी सोचा है कि जीने का रास्ता तो केवल जिंदगी है अच्छी सेहत है। इसी के सहारे ही तो बचत कर रहे हैं। पहले आपको अपनी सेहत का ध्यान रखना होगा यही तो बचत की नींव है यदि आपकी नींव ही खोखली हो उसमे रेत भरी हो तो वह इमारत कितने दिन खड़ी रहेगी जिसे आप इस रेतीली नींव पर खड़ा करने जा रहे हैं ?

जरा सोचिए!

अब फैसला आपके हाथ में है।

मैंने कुछ लोगों को कर्ज लेकर अपनी जरूरते पूरी करते देखा है। मेरी नजर में कर्ज लेना अच्छी बात नहीं परन्तु जब कभी मजबूरी पड़ जाए तो जीने का यह आखिरी हथियार प्रयोग मे लाना कोई बुरी बात भी नहीं।

परन्तु समय के अनुसार ही आपको हर काम करना चाहिए बदलते हालात के साथ जो लोग नहीं बदलते उन्हे समय पीछे छोड़कर आगे निकल जाता है। वे लोग देखते ही रह जाते हैं। कर्ज लेना बुरी बात नही लेकिन कर्ज के धन पर ऐय्याशी करना– यह बहुत बुरी बात है। कुछ लोग बैंक से कर्ज लेने की बजाए निजी कम्पनियों से कर्ज ले लेते हैं जबकि निजी कम्पनियो का सूद बहुत अधिक होता है। मैं उन लोगो को अच्छी तरह जानता हू जो इन कम्पनियों की लूट का शिकार हुए हैं। इनमें ही एक आदमी है डगलस लर्टन जो 'युअर लाइफ' पत्रिका का सम्पादक है। उसने मुझे बताया था कि गरीब तथा मजबूर कर्जदारों में उसने पिछले दिनों ऐसे कई घोटाले देखे जो रोमाचकारी लगते हैं। जो कर्ज असल में पचास डॉलर था वह वापस करते समय तीन सै डॉलर तक हो जाता था पूरा वेतन कर्जे में पूरा हो जाता। अब आप लोग ही सोचे कि जब पूरा वेतन ही कर्जे मे चला जाएगा तो वह आदमी खायेगा क्या ?

कर्जा और कर्जा कर्ज पर कर्ज। इस तरह के लोगों का पूरा जीवन ही कर्ज में डूब जाता है। कर्ज के कारण चिता और चिता क कारण रोग– इस तरह से तो उनका पूरा जीवन ही नष्ट हो जाता है पूरा परिवार सकटो में घिर जाता है।

डगलस लर्टन की यह सब बातें सच ही है। निजी कर्ज देने वाली कम्पनिया दोनों हाथों से लोगों को लूट रही हैं कर्ज और सूद की बात को यदि छोड़ भी दें तो भी इन कम्पनियो के और बहुत से खर्च ऐसे हैं जिन्हे वह कर्ज लेने वाले के सिर पर डालते रहते हैं।

डगलस लर्टन ने अपने एक लेख मे सब कुछ लिखते हुए अत में लिखा है कि आम लोगो तक तो यह बात नहीं महुच सकती कि सरकार बैंक तथा बीमा कम्पनियों द्वारा भी लोगो की जरूरत पूरी करने के लिए बहुत ही कम सूद पर कर्ज दिया जाता

है। जो लोग अपना बीमा करवा लेते हैं उन्हें बीमे के बदले में कर्ज मिल सकता है वह भी बहुत कम सूद पर।

मैं एक ऐसी औरत को जानता हू, जो पिछले साल दस दिन तक अस्पताल में दाखिल रही। जैसे ही उसने अस्पताल का बिल देखा वह तो मात्र आठ डॉलर ही था। इतना कम बिल देखकर उसे आश्चर्य हुआ इसका कारण तो उसे बाद में पता चला कि वह बिल इसलिए कम आया क्योकि उस औरत ने पहले से ही अपना बीमा करवा रखा था।

आपको यह बात भी बता देना जरूरी समझता हू कि यदि आपने अपना बीमा करवा रखा है तो उस पॉलिसी मे यह शर्त जरूर लिखे कि इस बीमे की रकम का भुगतान किस्तों में ही मेरे परिवार को दी जाए। यदि आप इकट्ठी रकम उन लोगों को दिलवा देंगे तो वे उसे कुछ दिनो में उड़ाकर खाली हो जाएगे मासिक बीमे की धनराशि उन्हें हर मास खर्चे के लिए मिलती रहेगी। इस विषय को लेकर अमेरिकन औरतों मे काफी जागृति पैदा हुई है। श्रीमती मेरीअर को जीवन बीमा की ओर से बीस हजार डॉलर की रकम एक साथ मिली थी। उसने यह रकम अपने बेटे का कारोबार चलाने के लिए दे दी और दुख की बात यह हुई कि उस धधे में घाटा पड गया। अब क्या हो ? यही न कि वह बेचारी विधवा पति के निधन के पश्चात् निर्धन हो गई।

'लेडीज होम' जनरल पत्रिका मे 'न्यूयार्क पोस्ट' (समाचारपत्र) के सम्पादक एस पोर्टर ने बताया कि एक महिला के हाथ मे बीस हजार डॉलर की रकम सात वर्ष तक भी नहीं चल सकी।

थोड़े वर्ष पूर्व "दी सेटरडे इवनिग पोस्ट' ने अपने सम्पादकीय में लिखा था कि चालाक सेल्समेन उन विधवाओ को जिनके पास नौकरी-सम्बन्धी कोई शिक्षा नही होती जो चालाक लोगों की हेरा-फेरियो को नही जानतीं उनका धन यह चालाक लोग बेकार के शेयरों अथवा घटिया कम्पनियो म लगा देते हैं। ऐसी घटनाए तो आम हो गयी हैं लोग इतने अधिक पत्थर दिल हो गए हैं कि विधवाओ को लूटने मे भी सकोच नहीं करते।

मैं केवल इतना ही कहना चाहता हू कि आपके बीमा करवाते समय उस धनराशि की वापसी को केवल किस्तों में ही वापसी की शर्त लिखवा देने से आपकी मृत्यु के पश्चात् की सारी चिता समाप्त हो जाएगी।

अब मैं आपको एक और नियम बताता हू-

अपने बच्चों को धन का आदर करने की शिक्षा देना जरूरी है।

मैं उस युवती को जीवन भर नहीं भूल सकूगा जिसने 'युअर लाइफ' पत्रिका में यह लिखा था। उसका नाम था स्टेलावेस्टन। उसने लिखा था कि किस तरह से वह अपनी नन्हीं बच्ची के लिए बड़े प्यार से जेब खर्च के बारे मे खुली छूट दे रखी थी। उसने बैंक से एक फालतू चैकबुक लेकर अपनी बेटी को दे दी जिसकी आयु

केवल नौ वर्ष थी। उस लड़की ने जरूरत पड़ने पर चैक काटने की आदत डाल ली साथ ही उसे इस बात का भी पता चलने लगा कि धन को बैंक से निकलवाना इतना कठिन तो नहीं जितना कि जमा करना। बस वह बचपन से ही धन की कीमत को समझने लगी। बड़ी होकर उसकी यह आदत उसके लिए काफी लाभकारी सिद्ध हुई।

ठीक इसी प्रकार से यदि हम अपने बच्चो को छोटी आयु से ही इस प्रकार की आदतें सिखाएगे तो आगे चलकर इससे इन्हें बहुत लाभ होता है।

धन कमाने के लिए हर साधन अपना लो-

धन की जरूरत भला इस ससार मे किसे नहीं पड़ती? आज के युग में तो यही कुछ देखने में आ रहा है कि धन ही सबसे बड़ी शक्ति बनता जा रहा है। जिसके पास धन नही उसका अपना कोई मन नहीं-वाली बात को झूठ नहीं कह सकते। इसलिए धन ही जीवन है धन के बिना कोई किसी को नहीं पूछता इसलिए अब धन कमाने की होड़ लग चुकी है।

क्या आप भी फालतू धन कमाना चाहते हैं ?

यह प्रश्न पूछा तो जरूर गया है परन्तु इसका सीधा उत्तर तो यही है 'हां'। इस विषय में मेरे सामने एक उदाहरण है- श्रीमती नेली का जो न्यूयार्क की रहने वाली हैं अपने पति की मृत्यु के पश्चात् वह अकेली रहती थी। वह तीन कमरों के मकान मे रहती थीं उनका पति मर चुका था। उसने अपनी दोनों लड़कियों की शादी कर दी थी एक दिन वह एक स्टोर के बाहर आइसक्रीम खा रही थी उसने देखा कि वहा पर समोसे भी बिकते हैं जो बहुत ही रूखे-सूखे थे। इन समोसों को देखकर श्रीमती नेली ने दूकान के मालिक से पूछा-

"क्या आप मुझसे घर के बने अच्छे समोसे खरीद सकेंगे ?

'हा..हा । हमें खुशी होगी यदि कोई हमें अच्छी चीजों की सप्लाई कर सके।

बस उसी दिन से मेरी जीवनधारा बदल गयी मैंने धन कमाने का एक नया रास्ता तलाश कर लिया था। अब तो मेरे पास इतना समय ही नहीं रहता था कि इधर-उधर की फिजूल बाते सोच सकू, हर समय काम करने का आनन्द कितना आता है यह तो मुझे उस समय पता चला था कि फालतू समय में किस प्रकार धन कमाया जा सकता है। ऐसे काम करने में कोई लज्जा नहीं होनी चाहिए परिश्रम ही तो सब से बड़ी पूजा माना जाता है तो फिर करने में सकोच कैसा ? शीघ्र ही श्रीमती नेली का समौसों और पेस्ट्री का काम इतना फैला कि बाद में उन्हें इसी काम के लिये पहले दुकान और फिर फैक्ट्री लगानी पड़ी।

जो बात मैं आप सबसे कहना चाहता हू, वह यह है कि आपमें से बहुत से नर-नारी ऐसे हैं जो अपना बहुत-सा समय इधर-उधर गप्पबाजी में गुजार देते हैं। यदि आप उस समय का उपयोग करके कोई छोटा-मोटा धधा शुरू कर लें तो आपको बहुत लाभ हो सकता है।

अपने चारों ओर नजर दौड़ा कर देखिए कि लोगो की बहुत–सी जरूरते आप जैसी ही हैं जो अभी तक पूरी नहीं हो सकीं। यदि आप मे उत्साह है आप मे काम करने की लगन है धन कमाने की इच्छा है तो फिर आप अपने समय को क्यो नष्ट कर रहे हो ?

कुछ करो उस औरत की भाति तुम भी कुछ सोचो जो समोसे बेचकर अपना काम शुरू करके एक बहुत बड़ी फैक्टरी लगा बैठी। खाली समय मे धन कैसे कमाए? इस विषय पर कोई भी पुस्तक लाकर पढना शुरू कर दें तो उससे आपको कुछ–न–कुछ लाभ ही होगा। काम छोटा हो या बडा इसकी कभी चिंता नही करनी चाहिए न ही इसकी शर्म करनी चाहिए। हो सकता है कोई छोटा काम ही आपको बड़ा बना दे।

जुआ कभी किसी का न हुआ-

इस देश में बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्होने जुए को अच्छा खासा धधा बना लिया है कुछ तो घोड़ों पर ही लाखो लगाकर जीतने की आशा लगाकर बैठे रहते हैं कुछ ताश के पत्तो पर लाखो लगाकर धनी बनने की आशा लगाकर फूले नही समाते कुछ मशीनों के चक्के घुमाकर धन कमाने के लोभ मे अधे हो जाते हैं। घोड़ो पर दाव लगाने वाले मूर्ख लोग हर वर्ष 160 करोड़ डॉलर इन घोडो पर बर्बाद कर देते हैं। इस कार्य से कितने घरो मे अधेरा होता है कितने लोग सब कुछ हारकर घरों के सामान तक बेचकर घर की रोटी चलाते हैं।

ऐसा क्यों करते हैं ये लोग ?

लॉटरी का टिकट खरीदकर धनवान बनने के सपने देखने वाले लोगों पर मुझे हसी भी आती है और रोना भी कि कितने समय तक बेकार बैठकर सपने देखते हैं। इनसान की अपनी कुछ ऐसी मजबूरिया हैं जो उसे ऐसे कामों की ओर खीचकर ले जाती हैं। बड़े और अनुभवी लोगो का कहना है कि जुआ किसी का न हुआ फिर आप कैसे आशा करते हैं कि जुआ आपको लखपति बना देगा ? आप जैसे लाखो लोग और भी हैं जो इसी तरह की उम्मीदें लगाए बैठे हैं।

"क्या ये सब–के–सब धनवान बन जाएगे ?

"नहीं इनमें से धनवान तो केवल एक ही भाग्यशाली बनेगा बाकी सब तो हाथ मलते ही रह जाएगे हारने के पश्चात् उनके दिल टूट जाएगे उनके सपने रीते घरौंदों की भाति टूटकर बिखर जाएगे।

झूठी आशाएं.. झूठे सपने.. इनसे आप को क्या मिलेगा ?

निराशा।

खुशिया कम और निराशा अधिक मिलती है जुए के इस खेल में। फिर छोड़ दीजिए इसे और कोई काम शुरू कर दीजिए। इस समय को किसी और कारोबार में लगा दें तो कितना लाभ हो सकता है ?

धन कमाएं तो कैसे ?

जैसा कि मैं आपको ऊपर बता चुका हू कि धन के पीछे लोग पागलों की भांति भाग रहे हैं मैंने कुछ ऐसे भी लोगों को देखा है जो बेचारे धन के अभाव के कारण बहुत चिंतित रहते हैं। उनकी हार्दिक इच्छा यही रहती है कि हम किसी तरह से अपनी चिंताओं को दूर कर लें।

अमेरिका के कुछ इतिहास प्रसिद्ध लोगों को धन के अभाव की चिंताओं का सामना करना पड़ा था। इनमें लिंकन तथा वाशिंगटन जैसे महान लोग भी हैं जो अमेरिका के राष्ट्रपति का पद पाने के मुकाबले के लिए कुछ लोगों से उधार धन लेने पर मजबूर हुए थे। यदि वे लज्जा या सकोच का शिकार हो जाते तो आज उनको भूतपूर्व राष्ट्रपति कहकर कौन पुकारता ? वे लोग कैसे इतना बड़ा पद पाने में सफल होते ?

रोम के एक दार्शनिक सिनेला ने कहा है–

'यदि आप अपने वर्तमान से सतुष्ट नहीं हैं तो सारे ससार को पाकर भी सदा दुःखी रहेंगे।

हमें यह बात नही भूलनी चाहिए कि चाहे हम सारे अमेरिका देश के मालिक भी हो जाए और अकेले ही सारे आनन्द प्राप्त कर सुख को भोगें तो भी दिन में तीन से अधिक बार भोजन तो नहीं कर सकते एक से अधिक बिस्तर पर तो सो नही सकते।

यदि आप धन प्राप्त करना चाहते हैं तो इन बातो का विशेष रूप से ध्यान रखे–

1. जो कुछ भी आप चाहते हैं उसे पहले कागज पर लिख लें।
2. अपने बजट को बनाते समय अपनी आय को पहले देखें।
3. फिजूल खर्च बद कर दें केवल लोगों के दिखाने के लिए ही खर्च करना कोई बुद्धिमान लोगो का काम नहीं।
4. आमदनी बढाने के लोभ मे स्वास्थ्य को मत गवाए।
5. बीमारी बेकारी को सामने रखकर ही अपना खर्च करें बुरे समय के लिए कुछ–न–कुछ जरूर बचाकर रख।
6. आमदनी बढाने के लिए कोई छोटा धधा शुरू करने मे सकोच मत कीजिए।
7. जुआ भूलकर भी न खेले।
8. अच्छे–बुरे की पहचान कर सदा अच्छे लोगों के साथ रहें।

भाग — 10

चिता को मैंने कैसे भगाया ?

विश्व के कुछ बड़े लोगों के चिता– विषय पर प्रकट किये विचार जो चिता को भगाने में सफल हुए।

जब मैं चिंता के भयंकर आक्रमण का शिकार हुआ

सी आई ब्लेकवुड डेविस बिजनेस कॉलेज के सचालक।

यह सन् 1943 की बातें हैं।

अचानक ही मुझे ऐसा लगा जैसे सारी दुनिया की मुसीबतों ने मुझे आकर घेर लिया है। पिछले चालीस वर्षों से मैं एक आम शहरी की भाति बडे सुख से अपना जीवन व्यतीत कर रहा था। जब भी कभी मेरे जीवन में कोई छोटी–मोटी कठिनाई आती तो मैं उसे बड़े धैर्य से दूर कर लेता क्योंकि मेरे जीवन में सुख–ही–सुख थे दुःख का यहीं नाम ही नहीं था। ऐसे में छोटी–मोटी रुकावट भला मेरा क्या बिगाड सकती थी, लेकिन एक बार...

मुझ पर अचानक ही मुसीबतों का पहाड़ टूट पडा। एक नहीं छ–छ मुसीबते मुझ पर टूट पड़ीं। उनके कारण ही मैं चिता के सागर में डूबा अपने मन की शाति खो बैठा। मन की शाति के साथ–साथ मेरी रातों की नींद भी उड़ गई। मन में एक अजीब-सी बेचैनी मुझे कहीं भी आराम नहीं करने देती थी. मेरे जीवन में अंधेरा-ही-अंधेरा छा गया था। मैं भटक रहा था। मैंने देखा कि मेरी आवाज सुनने वाला दूर-दूर तक कोई नहीं है ऐसा क्यों ?

इसलिए कि दूसरे महायुद्ध के कारण सारे विद्यार्थी युद्ध में जाने लगे थे मेरे बिजनेस कॉलेज में कौन पढने आता ? बहुत सारी लड़कियों को तो प्रशिक्षण की कोई जरूरत नही थी क्योंकि युद्ध शुरू होने के कारण उन्होंने नये-नये धंधे शुरू करके खूब धन कमाना शुरू कर दिया था।

मेरा बड़ा बेटा भी युद्ध मे था ऐसे मे मुझे हर समय उसकी चिंता सता रही थी क्योकि जर्मन सैनिको के सामने तो जिंदगी को मौत में बदलने में अधिक समय नहीं लगता।

मेरे शहर ओकलाहामा मे युद्ध के कारण एक नया हवाई अड्डा बनाया जा रहा था। उस हवाई अड्डे के निर्माण के लिए मेरे मकान को सरकार ने कब्जा करने के आदेश दिए थे। मैं समझ चुका था कि अब मेरा खानदानी मकान तो गया ही परन्तु उसके साथ मुझे सरकार इसका जो मूल्य देगी वह बाजार की कीमत का दसवा भाग होगा। चलो यह दु ख भी किसी-न-किसी तरह मैं सहन कर लेता मगर इससे बडा दु ख तो मेरे सामने यह खड़ा था कि-अब मैं अपने परिवार को लेकर कहा रहने जाऊगा ? इस शहर मे नया मकान बनाना असभव लग रहा था किराए इतने अधिक हो चुके थे कि इस मदे कारोबार के कारण उस किराये को हर मास देना भारी लग रहा था। यह चिंता कोई साधारण चिंता नहीं थी।

मैं इस बिजनेस कॉलेज से बीस कि मी दूरी पर रहता था और मेरे पास 'बी' श्रेणी का पेट्रोल राशन कार्ड था जिसके नियम के अनुसार मुझे नये टायर नहीं मिल सकते थे। अब मुझे यह चिंता सता रही थी कि मैं इन पुराने घिसे हुए टायरों से अपनी गाडी को कैसे चला पाऊगा ?

मैं अपनी लड़की को कॉलेज में प्रवेश दिलाना चाहता था परन्तु मेरे कारोबार के चौपट होने के कारण मेरे पास उसकी प्रवेश फीस भरने के लिए धन ही नहीं था जो मेरी चिंता का कारण बना हुआ था।

चिंताओं के अनचाहे पहाड़ जब मुझ पर टूट पड़े तो मैं बुरी तरह से टूट रहा था। जब मुझे इनसे बचने का कोई रास्ता न मिला तो मैंने इन सब चिंताओं को एक कागज पर उतार लेने का फैसला किया। मैं उस समय यही सोच रहा था कि इस दुनिया में मुझसे अधिक चिंतित शायद कोई न होगा। मैं इन चिंताओं के बोझ तले बुरी तरह दबा जा रहा था। मैंने अपने जीवन मे कभी भी सघर्ष से मुह नहीं मोड़ा था न ही कभी कष्ट को देखकर घबराया था परन्तु अब..?

अब क्या होगा ? यही सोच-सोचकर मैं पागलो की भाति कमरे के चक्कर काट रहा था और बार-बार यही सोच रहा था कि आखिर मेरी चिंताओ का हल क्या है ? ऐसे में मेरा कोई भी साथी नहीं था न ही कोई सहयोगी था..मैं अकेला...।

अचानक मेरे अधेरे जीवन मे प्रकाश की एक किरण फूटी। मुझे याद आया कि मैंने अपनी फाइलों मे एक ऐसी फाइल भी तैयार करके रखी है जिसके अदर मैंने अपने जीवन की उलझनों को समाप्त करने के कुछ विशेष उपाय लिखे हैं। बस फिर

रखा था। मैंने उसी समय अपनी फाइलो में से एक फाइल ढूढ निकाली जिस के ऊपर ही लाल रग की स्याही से लिखा था– अतिविशेष–जीवन की उलझनो से बचने का रास्ता। मैं झट से उस फाइल को खोलकर पढने लगा देर तक उस फाइल को पढने के पश्चात् मुझे अपनी समस्याओं के खोखलेपन का अहसास हुआ। मुझे बार–बार यही लग रहा था कि–

वास्तव में समस्या कोई नहीं होती लेकिन इनसान अपने लिए खुद ही समस्याओ को तैयार करता है...और फिर इसका प्रमाण मुझे मिल ही गया। तब इन समस्याओ का समाधान अपने आप ही हो गया। कैसे ? देखिए–

1 मेरे बिजनेस कॉलेज के बद होने का डर समाप्त हो गया था क्योकि सरकार ने यह घोषणा कर दी थी कि भूत पूर्व सैनिको को बिजनेस की शिक्षा दी जाएगी।
2 मुझे युद्ध में गए जिस लडके की सबसे अधिक चिता खाए जा रही थी वह बिलकुल ठीक–ठाक भला चगा घर वापस आ गया था।
3 मेरी जमीन पर सरकारी कब्जा करने की योजना युद्ध समाप्त होने के साथ ही समाप्त हो गई।
4 गाड़ी के जिन टायरों को लेकर मैं चितित था वह टायर रीसोल करवाने से अच्छे खासे चल निकले थे।
5 मुझे अपनी लड़की को कॉलेज में प्रवेश दिलाने के लिए जो खर्च करना था उसके लिए मैंने पार्ट टाईम एक ऐसा काम शुरू कर दिया जिससे मुझे अच्छी खासी आमदनी होने लगी थी। मैंने लडकी को खुशी–खुशी कॉलेज में प्रवेश दिला दिया।

अब तो मुझ पर से सारे बोझ हट गए थे जिनके कारण मैं चिता मे डूबा जा रहा था। मेरी फाइल में यह शब्द भी लिखे थे कि–

इनसान की 90 प्रतिशत समस्याए ऐसी होती हैं जो समस्याए नहीं होतीं बल्कि उसके दिमाग की उपज होती हैं। काश ! हम अपने शात दिमाग से इन पर विचार करें तो कोई कारण ही नहीं कि हम चिता का शिकार हो।

आशावादी बनना कठिन नहीं

–रोजर डब्ल्यू बेव्सन (अर्थशास्त्री)

मैं अपनी सारी चिताओं को भगाकर केवल एक घटे में आशावादी बन सकता हूँ। अब आप यह पूछेंगे कि यह कैसे सभव हो सकता है ?

मैं अपने पुस्तकालय में जाकर और आखें बद करके बैठ जाता हू और फिर

थोडी देर के पश्चात् पुस्तको की अलमारी की ओर जाता हू जिसमें केवल इतिहास' पर लिखी पुस्तके रखी होती हैं। उसी प्रकार बद आखों से मैं कोई भी पुस्तक उठा लेता हू जबकि मुये इस बात का बिलकुल पता नहीं होता कि यह पुस्तक कौन-सी है कैसी है। प्रेस्कोट की 'कॉन्क्वेस्ट ऑफ मेक्सिको' है या फिर सुटोनियस की 'लाइफ ऑफ टवेल्व सीजर्स । मैं आखे बद किये हुए ही पुस्तक के पृष्ठो को पढता जाता हू। मुझे स्पष्ट ज्ञात होने लगता है कि-यह ससार शुरू से ही क्लेश और चिता में डूबता चला आ रहा है और मानव सभ्यता विनाश के कगार पर खडी लडखडाती रही है। उसे केवल अतिम धक्के का ही इतजार रहा है।

इतिहास के पृष्ठो को साफ-साफ युद्ध के विनाश और महामारी द्वारा की गयी बर्बादी तथा मानव के प्रति किये गए इनसान के वहशीपन की भयकर कहानी यह सारा इतिहास पढकर मुझे पता चला कि आज के हालात तो पहले के हालात से कही अधिक अच्छे हैं। इस प्रकार के विश्लेषणो से मैं अपने वर्तमान के सकटों से तुलना कर यह जान लेता हू कि यह सारा ससार निरतर अच्छाई की ओर बढ रहा है यह प्रणाली कितनी विचित्र है। इतनी अधिक विचित्र कि इस पर तो एक लम्बा निबन्ध अथवा कहानी लिखी जा सकती है।

आप दस हजार वर्षों का इतिहास पढ़कर यह सोचें कि हम क्या थे और आज हम क्या हैं ? तभी आपको पता चलेगा कि हमने क्या खोया क्या पाया?

आज के सकटो का मूल कारण क्या है ?

35 छोटे विचारों से मैं कैसे मुक्त हुआ ?

—एल्मर टामस
अमेरिकन पार्लियामेंट के सदस्य

मैं अपनी पन्द्रह वर्ष की आयु तक निरतर चिता एव सकोच के मारे डरा रहता था, आयु के हिसाब से मैं काफी लम्बा था और साथ-साथ पतला भी। इस पर भी मेरा वजन मात्र 55 कि ग्रा होगा। इसी कमजोरी के कारण मैं अपने साथियों के साथ भाग-दौड़ में भाग नहीं ले सकता था क्योकि वे सब-के-सब मुझसे तेज भागते थे और मुझसे अधिक शक्तिशाली थे। मैं अपनी कमजोरी के कारण उनके सामने लज्जित-सा रह जाता। इसी चिता के कारण मैं लोगो से मिलने से भी डरने लगा था क्योकि मुझे हर समय यही डर रहता था कि आनेवाले लोग मेरे शरीर की हालत देखकर मेरा मजाक उड़ाएगे यही कारण था कि मैं अधिकतर अदर ही अपने कमरे मे बद रहता।

यदि इस डर और चिताओं को मैंने अपने ऊपर हावी होने दिया होता तो मुझे

जीवन में कभी भी सफलता न मिलती और मैं हर समय अपने लम्बे कद और पतले शरीर की कमजोरी के कारण चिंता में डूबकर सूखता रहता। मेरा यह डर मुझपर भूत बनकर सवार हो गया था। मेरी मा इस बिगड़ी हुई हालत को देखकर अदर–ही–अदर महसूस कर रही थी कि उसका बेटा हर समय उदास रहता है। माता–पिता अपने सारे दुख सहन कर सकते हैं परन्तु अपनी सतान के शरीर मे चुभे काटे की पीड़ा भी उनसे सहन नहीं होती।

स्कूली पढ़ाई पूरी हो गयी तो मुझे आगे कॉलेज में प्रवेश लेना था लेकिन मेरे मा–बाप की हालत ऐसी नहीं थी कि वे कॉलेज का खर्च वहन कर सकते। उनकी मजबूरी को देखकर मैंने अपना रास्ता स्वय ही तलाश करने का निर्णय कर लिया। यही सोचकर मैंने सर्दी के दिनों में ओपोसक स्कक मिक रेकून आदि कई पशुओ को अपने फदे में फास लिया और सर्दी के पश्चात् उनकी खालो को चार डॉलर मे बेच दिया। उन चार डॉलरों से मैंने दो छोटे सुअर खरीद लिये उन्हे घर पर रखकर खूब खिलाता–पिलाता रहा। जैसे ही वे बड़े हुए तो मैने उन्हे चालीस डॉलर म बेच डाला। इन्हीं चालीस डॉलरों को लेकर मैं डेनविली इडियाना के सेट्रल नोरमल कॉलेज में चला गया। वहा पर मैं सप्ताह के एक डॉलर और चालीस सैंट खाने के देता और पचास सैंट कमरे का किराया दे देता। कपड़ों के नाम पर पिता जी एक पुराना सूट और मा की बनायी मटियाले रग की एक कमीज थी पिता जी के ही पुराने जूते पहनकर काम चला रहा था। पिताजी के जूते बहुत ढीले थे जिसकी वजह से मुझे चलने–फिरने में काफी कठिनाई होती थी इसी कारण मैं लोगो से मिलने में भी झिझक महसूस करता था। मेरे मन में हर समय यही इच्छा सिसकिया लेती रहती कि मैं अच्छे कपडे खरीदकर पहनू ताकि मुझे लोगों के सामने शर्मिंदा न होना पडे।

कुछ दिनो के पश्चात् कुछ ऐसी घटनाए घटी कि मैंने अपने मन के हीन भावो पर काबू पा लिया। उन घटनाओं मे एक ऐसी घटना भी थी जिसने मेरे मन से सारे छोटे विचार निकालकर दूर फेंक दिये। अब मैं अपने को छोटा नहीं मानता था अब आप यह बात तो जरूर जानना चाहेगे कि यह घटनाए कैसी थीं जिन्होने मेरा जीवन बदल दिया आओ अब मैं आपको यह कहानी सुनाता हू।

पहली घटना

1 आठ सप्ताह तक नोरमल स्कूल मे व्यतीत करने के पश्चात् मैंने परीक्षा दी तो मुझे गाव के स्कूल मे पढाने का प्रमाण–पत्र मिल गया। असल में यह प्रमाण–पत्र केवल छ मास के लिए था। मैं अपनी इस सफलता पर इसलिए प्रसन्न था कि मुझे पहली बार अहसास हुआ कि मुझे स्वय पर विश्वास है। मा के अतिरिक्त मुझे पहली बार यह विश्वास उत्पन्न हुआ कि लोगों को मुझपर विश्वास है। मेरी यह पहली विजय थी जिसके लिए मैं फूला नहीं समा रहा था।

2 हैप्पी होली के एक देहाती स्कूल में मुझे दो डॉलर प्रतिदिन की नौकरी मिल गयी इसके लिए मैं बहुत खुश था। अपनी आय को पाकर मैं कितना खुश था इस बात को केवल मैं तथा मेरा मन ही जान सकते हैं। मुझे इन डॉलरों से अधिक खुशी इस बात की थी कि अब इस स्कूल के लोगों को भी मुझ पर विश्वास हो गया है।

3 जैसे ही मुझे अपना पहला वेतन मिला तो सबसे पहले मैंने अपने लिए नये कपड़े खरीदे उन कपड़ों को पहनकर मुझे जितना आनन्द प्राप्त हुआ था शायद फिर कभी दस लाख डॉलर खर्च करके भी मिल सके।

4 मैं बचपन से ही अपने छोटे विचारो का शिकार था अपनी हीन भावना के कारण हमेशा से दब्बू-सा बना रहता। सामने खड़ा हर आदमी मुझे अपने से बडा ही लगता था अब धीरे-धीरे मैं हीन भावना से दूर भाग रहा था। अब जब मैं सकट और हीन भावना को दूर करने की पहली सफलता मुझे लेन ब्रिज इडियाना के वार्षिक मेले में मिली थी उस मेले मे भाग लेने के लिए मेरी मा ने ही मुझपर जोर डाला था यह तो मेरे लिए परीक्षा की ही घड़ी थी जब मुझे एक सार्वजनिक सभा मे अपना भाषण देना था।

मैं और भाषण! यह दोनों अलग-अलग चीजें थी। बचपन से तो मैं किसी भी आदमी से बात करने के लिए झिझकता आ रहा हू मगर अब मुझे सबके सामने जाकर भाषण देना होगा यह सबसे कठिन बात लग रही थी। परन्तु मा की प्रेरणा से मेरा हौसला बढ गया था। मैं उस प्रतियोगिता मे जरूर भाग लूगा अपने लिए न सही अपनी मा के लिए ही सही।

मैंने अपना भाषण तैयार करना शुरू कर दिया। भाषण का विषय था- अमेरिका की ललित तथा मुक्त कलाए मुझे तो अभी तक यह भी नहीं पता था कि यह कलाए क्या होती हैं ? ललित और मुक्त कला तो बहुत दूर की बात है। खैर, जो भी हो मैंने अपने अदर साहस और शक्ति को पैदा किया और अपने मन से कहा-

अब चिता मत करो अब मैं साधारण एलमर नहीं था। अब तो मै एक शिक्षक हू, बच्चों को पढाने वाला। अब मैं विद्यार्थी नही हू, विद्या देता हू- इसी विश्वास को लेकर मैं कलाओ के विषय पर भाषण तैयार कर लिया। इस कठिन कार्य के लिए मैंने अपने स्कूल के पुस्तकालय से बहुत-सी पुस्तकें निकालकर उनमें से कुछ लच्छेदार पैराग्राफ अपने रग मे रगकर नोट कर लिए क्योकि मैं इस बात को अच्छी तरह जानता था कि भाषण सुनने वाले भी ऐसा ज्ञान कहा रखते होंगे।

फिर क्या था ! मैंने उसी समय अपना भाषण तैयार करना शुरू कर दिया अपने अदर के डर को एक ही झटके में बाहर कर दिया। जिस काम को मैं पहाड़ से भी कहीं बड़ा समझ रहा था वह मुझे इतना सरल लगा जैसे मैं खेल खेल रहा हू।

भाषण तैयार हो गया तो मैंने उसे कई बार पढा। मैं उसे याद कर रहा था ताकि स्टेज पर जाकर बोलने में मुझे कोई झिझक न हो।

हुआ भी यही। जैसे ही मैं अपना भाषण देने के लिए स्टेज पर पहुचा तो मैंने जो पुस्तकें पढी थीं उनमें यही लिखा था कि कोई भी भाषण करते समय सामने बैठे लोगों की चिता मत करो उन्हें यही समझकर बोलो जैसे कोई बच्चा मा–बाप की बातें सुनने के लिए बैठा हो।

मैंने जैसे ही अपना भाषण शुरू किया तो कुछ देर तक तो साधारण स्वर मे बोलता रहा परन्तु बाद में मुझे जोश आ गया। जोश के साथ मैं अपने होश खो बैठा यानी पूरे जोश से बोलता चला गया। मुझे अपने जोश का तब पता चला जब लोगो ने जोर–जोर से तालिया पीटना शुरू किया और मेरा नाम लेकर जोर से बोलने लगे–

एडमर टाम्स–जिदाबाद।

टामस जिदाबाद

चारों ओर से लोग मेरी जय के नारे लगा रहे थे।

मैं अपनी सफलता पर बहुत खुश था। इससे भी अधिक खुशी मुझे दूसरे दिन के समाचारपत्रों को पढकर हुई जिनके मुख्य पृष्ठ पर मेरा चित्र छापकर मेरे भाषणो को मोटी–मोटी सुर्खियों मे प्रकाशित किया गया था। मेरी मा ने मुझे अपनी बाहो मे भरकर सीने से लगाते हुए कहा–

बेटा! तुमने एक मा की इज्जत रख ली तुम्हारे जैसे बच्चो पर मैं जितना भी गर्व करू कम ही रहेगा।

मा को खुश देखकर मैं भी खुश था मुझे अपनी सफलता से अधिक खुशी तो मा की खुशी को देखकर हुई थी। अब तो मैंने आगे पढने का भी निर्णय कर लिया था। विश्वविद्यालय के खर्च को पूरा करने के लिए मैंने वेटर की नौकरी कर ली। गर्मी के दिनों मे मैं अपने खेतों में जाकर अपनी फसल की कटाई कर उसे बेचने का काम करता।

सन् 1896 में मेरी आयु उन्नीस वर्ष की थी तो मैंने विलियम जेनिरीज को प्रधान बनाने के लिए 28 भाषण किये। बस यही से मैंने राजनीति मे आने का निर्णय लिया। मैं जो सोचता था उसे पूरा करता मे कभी भी टाल–मटोल से काम नहीं लेता था सपनों के झूठे महल देखने की मेरी आदत नही थी।

यही मेरी सफलता का रहस्य था कि जिस काम को करने की बात सोचता था उसकी राह में आनेवाले सकटो की मैंने कभी भी चिता न की थी। मैंने राजनीति में आने का निर्णय किया तो उस दिन से जनता के बीच मे जाकर भाषण देने शुरू कर दिए। उनके हितों के लिए सघर्ष शुरू करना मेरा ही काम था उनके सुख–दु ख बाटने से मैं कभी पीछे नहीं हटा था।

यह इसी का परिणाम था कि सरकार की ओर से मुझे लोकल प्रबधक कमेटी का सदस्य बनाया गया।

1907 मे जबसे ओक्लोहामा और इडियन टेरिटरीज ओक्लोहामा के अग बने हैं तब से मैं निरतर पार्टी द्वारा राज सैंटर काग्रेस तथा अमेरिकन सिनेट का सदस्य बनता चला आ रहा हू।

यह मेरी सफलता की कहानी है। इसे लिखने से मैं अपने–आपको बड़ा नहीं बताना चाहता क्योंकि मैं तो एक गरीब और साधारण आदमी से इतना बड़ा बना हू आप सबको यह पढ़कर बड़ी हैरानी होगी कि बचपन में जिसके पास पहनने के लिए घटिया किस्म का एक जोड़ा कपड़ा होता था आज उसके कपड़ों को देखकर सब लोग यही कहते हैं–

'ऐसे बढिया कपड़े तो किसी भी सिनेटर के नहीं हैं।

अब आप ही सोचो कि क्या आप महान नहीं बन सकते ? टॉमस की जिदगी से प्रेरणा लो और चिता छोड़ो आगे बढ़ो आगे ।

पं. रामप्रसाद सटल की स्मृति मे

36 मैं तो जगत पिता का बेटा हूं

आर वी सी बोडले की आप बीती

1918 में मैं अपने देश को छोडकर उत्तर–पश्चिमी अफ्रीका के सहारा प्रदेश में जो (प्रभु का बाग कहा जाता है) अरबो के साथ रहने चला गया। किसी ने ठीक कहा है कि–

"जैसा देश वैसा भेष।

मैं वहा के लोगो के साथ ही घुल–मिलकर रहने लगा। मैं सोच रहा था कि बीस शताब्दिया बीत जाने के बाद भी इन लोगों का रहन–सहन क्यो नहीं बदला ? मैंने भी थोड़ी–सी भेड़ें ले लीं और इनके साथ ही खेमो मे रहने लगा। वहीं पर मैंने उनके जीवन तथा धर्म का भी पूरी तरह से अध्ययन किया। बाद में उनके प्रभु पर MESSANGER (मैसेंजर) नाम की पुस्तक लिखी जिसकी सफलता मेरे जीवन की सबसे बडी सफलता मानी जाती है।

मुझे उन लोगों के साथ व्यतीत किए गये सात वर्ष आज भी ऐसे लग रहे हैं जैसे मैंने अपने जीवन का सबसे बड़ा सुख वहा पर पाया हो कितना आनन्द था कितनी शाति थी वहा।

ऐसे सीधे लोग मैंने कही नहीं देखे जो झूठ और हेरा–फेरी का नाम तक नहीं जानते थे प्रभु के यह बदे कहा मिलते हैं ? जो किसी को धोखा न दें चोरी न करें। बस अपने परिश्रम से ही अपना और अपने बच्चो का पेट पालते हो ।

इस प्रकार का जीवन मैंने कहीं नही देखा। मैं पेरिस में पैदा हुआ था मेरे मा–बाप अग्रेज थे जो नौ वर्ष तक फ्रास में रहे। एक मिलिट्री कॉलेज मे मैंने अध्ययन

कार्य किया। सैनिक शिक्षा प्राप्त करके मैंने छ वर्ष भारत जैसे महान देश मे व्यतीत किए वहा पर मैं अपनी सैनिक ड्यूटी के साथ–साथ हिमालय प्रदेश की खोज भी करता रहा। मैंने पहला महायुद्ध लड़ा था लड़ाई के पश्चात् मैं सैनिक एटेची की हैसियत से पैरिस कॉन्फ्रेंस में भाग लेने गया तो वहा पर पहुचकर मेरी विचारधारा एकदम से बदल गयी।

जिस युद्ध को हम मानवता का युद्ध समझकर लड़ते आए थे यह स्वार्थी लोग तो उसके विपरीत सोच रहे थे यह सब–के–सब अधिक–से–अधिक हड़पने के चक्कर में थे। इनके यह विचार तो राष्ट्रीय शत्रुओ को जन्म दे रहे थे मैंने देखा कि वे तो दूसरे महायुद्ध की पृष्ठभूमि तैयार करने में लगे हैं।

युद्ध के विनाश को इन लोगों ने कहा देखा है ?

इनसानों की लावारिस पड़ी लाशों को चील कौए कुत्तों को खाते इन्होने कहा देखा है ?

मानवता के बहते खून को इन नेताओं ने कहा देखा है ?

ज्वान विधवाओं के आसू इन्होंने कहा देखे हैं ?

यतीम बच्चों की आहें और सिसकिया इन्होने कहा सुनी हैं ?

धोखा धोखा.. ।

युद्ध..सेना..और यह बड़े–बडे नेता मत्री...सबे–के–सब धोखा हैं धोखा मैं इन सबसे तग आ गया था..नफरत हो गयी थी मुझे इन सब चीजों से। नफरत नफरत मैंने अपने नये जीवन की यह पहली रात बडी ही बेचैनी से गुजारी। यही सोचता रहा कि अब क्या करु ? लॉर्ड जार्ज ने मुझे सलाह दी कि मैं राजनीति में आ जाऊ। मुझे भी ऐसा ही कुछ लग रहा था कि मुझे इस युद्ध से दूर भाग जाना चाहिए इन खूनियों की तो छाया भी बुरी है। मैंने जार्ज की बात मानकर राजनीति मे आने का फैसला कर लिया। मैं जार्ज के साथ लारेस अरेबिया से मिला जो पहले महायुद्ध की एक रगीन उपज थी। लारेस अरबो के साथ मरुस्थल मे रहे थे। मुझे भी उन्होंने ऐसा करने की सलाह दी।

भले ही मुझे उनकी यह योजना पसद नहीं आयी थी परतु फिर भी मुझे कुछ–न–कुछ काम करना ही था खाली बैठना मेरे लिए सभव नहीं था इसलिए मैंने लारेंस की बात मान ली और अरबो के साथ रहने चला गया। सच बोलने का रास्ता तो कोई अरबों से ही सीख सकता है। उन्होने ही मुझे कुरान शरीफ की यह शिक्षा देते हुए बताया कि–

अल्लाह ने तुम्हारा और तुम्हारे कर्मों का निर्माण किया है। इस बात का वे लोग पूरे विश्वास से पालन करते थे इसीलिए वे जीवन को बहुत शाति से स्वीकार कर लेते थे। उनका यह दृढ विश्वास था कि अल्लाह की इच्छा के बिना कुछ भी नहीं हो सकता। जो उसकी रजा होती है वही इस दुनिया में होता है उसे कोई नहीं बदल सकता।

अरब देश में रहकर मैंने वहा पर तेज गर्म हवाओं को भी देखा जो सारे शरीर को जलाकर रख देती थीं। मुझे ऐसे लगता था कि मुह में रेत भर गयी हो इस पर भी मुझे वहा रहने में खुशी मिल रही थी।

एक दिन भयकर तूफान आया। गर्म हवा और रेत के तूफान भी चल रहे थे इस तूफान को देखकर उन लोगों ने बचे हुए भेड़ों के बच्चों को खुद ही काट डाला। जब मैंने इसका कारण पूछा तो उन्होंने कहा—यदि तूफान एक बार फिर आया तो इनमें से एक भी जीवित नहीं रहेगा इसलिए हम स्वय ही उन्हें काटकर फेंक देते हैं इनसे हमारा भोजन तो चलेगा।

एक और घटना मुझे अब तक याद है। एक बार जब हम एक मोटर से सफर कर रहे थे तो मरुस्थल के अदर उस मोटर के टायरों ने जवाब दे दिया। अब उस गाड़ी के कुल तीन टायर ही बचे थे। मैंने गाड़ी वालों से गुस्से में पूछा--

भैया! अब यह मोटर कैसे चलेगी ?

साहब! गुस्सा करने से आदमी को सात्वना नहीं मिलती बल्कि गुस्सा और अधिक ही बढ़ता है।

उसकी बात तो गलत नहीं थी और मेरा क्रोध भी नाजायज नहीं था। हम दोनों ही अपने—अपने स्थानों पर ठीक थे। जैसे—तैसे कुछ पैदल कुछ बस पर सवार हो अपनी मजिल तक पहुचे।

अरबों के साथ व्यतीत किये गए सात वर्षों को मैं कभी नहीं भूल सकता। उनका प्रेम सच्चाई मेहमाननवाजी का जवाब नहीं था। जब तक मैं सहारा में रहा तब तक हर प्रकार की चिताओं से मुक्त रहा मुझे किसी प्रकार के रोग ने भी तग नहीं किया।

आज मुझे सहारा (अरब) देश को छोड़े सत्रह वर्ष हो गए हैं परन्तु मैं अब भी महसूस करता हू कि होनी के सामने सुखद आत्मसमर्पण करने का वह ढग जो मैंने अरबों से सीखा था अब भी मैं निभा रहा हू। इस क्रम ने मुझे वह शक्ति दी है जो दवाओ से मुझे नहीं मिल सकती थी वह शक्ति इन विचारों से मिली।

आप भी चाहें तो भाग्य पर भरोसा कर सकते हैं इससे इनसान को प्राकतिक शक्ति पैदा होती है।

चिंता मुक्त होने के पाच उपाय

प्रो विलियम लियोन फेल्स

विलियम लियोन के साथ मेरी गहरी मित्रता वर्षों से चली आ रही थी। जब मैंने चिता के बारे में उनसे बात की तो उन्होंने मुझे चिता दूर करने के पाच उपाय बताये जो इस प्रकार हैं—

1 जब मैं बारह वर्ष का था उस समय मेरी आखें बहुत खराब हो गई थीं जिसके कारण मैं पढ भी नहीं सकता था। मैंने इस शहर और शहर से बाहर भी आखों के बडे–बड़े डॉक्टरों से अपना इलाज करवाया परन्तु मेरी आखों का रोग ठीक नहीं हो सका। मैं मन–ही–मन में इस बात को लेकर बहुत चिंतित था कि यदि मैं अंधा हो गया तो मेरा क्या होगा ?

इन दिनों मुझे विद्यार्थियों की एक सभा को सम्बोधित करने के लिए बुलाया गया तो मैंने दुःखी मन से उसे स्वीकार तो कर लिया मगर अपनी आखों की हालत देखकर मैं डर रहा था कि इस हालत मे क्या मैं सफल हो पाऊगा ? डर के मारे मैं सो नहीं सका...।

परन्तु मैंने अपने दिल को मजबूत किया और भाषण देने के लिए पहुच गया। स्टेज पर जो छत बनाई गयी थी उसमें तेज प्रकाश की बतिया लगायी गई थीं जिसके कारण मेरी आखें और चौंधिया रही थीं। स्टेज पर बैठे–बैठे मैंने जमीन की ओर ही अपनी नजर फेर ली थी क्योंकि उस तेज प्रकाश को मैं सहन नहीं कर पा रहा था।

जैसे ही मैं भाषण देने के लिए खडा हुआ तो मैंने महसूस किया कि अब मेरी आखों में कोई भी कष्ट नहीं अब मैं ठीक से अपने लिखे भाषण को पढ़ सकता था। लेकिन यह कुछ अजीब बात थी कि मैंने जैसे ही अपना भाषण समाप्त किया मेरी आखों में फिर से दर्द होने लगा।

मैंने सोचा कि यदि मैं अपने दिमाग पर किसी बात को लेकर दृढता से विश्वास के साथ यह मानकर चलू कि इस काम को मैं कर सकता हू तो फिर उस काम के पूरे होने में कोई भी बीमारी मेरे आड़े नही आ सकती। यदि मैं अपना भाषण पढ सकता हू तो फिर मेरी आखों में रोग ही कहा है। '

ऐसी दूसरी घटना उस समय घटी जब मैंने समुद्री यात्रा शुरू की। यात्रा से पहले मेरी कमर में बहुत जोर का दर्द था इस दर्द के कारण मुझसे खड़ा नहीं हुआ जाता था इसी बीच जहाज के लोगों ने मुझसे कहा कि मैं उनके सामने अपना भाषण दू।

मगर कमर के दर्द के कारण यह कैसे सभव हो सकता था ?

लेकिन इतने सारे लोगों की इच्छा को ठुकराना भी मेरे बस में नहीं था इसलिए मैंने फैसला कर लिया कि दर्द भले ही कितना सताए मैं एक बार भाषण अवश्य करूगा।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि जैसे ही मैंने अपना भाषण देना शुरू किया उस समय मेरी कमर में दर्द का नाम तक नही था। मैंने पूरे एक घटे तक भाषण दिया भाषण समाप्त होते ही मैं बडे आराम से वहा से चलकर अपने केबिन में आ गया।

इन घटनाओं से मैंने यह सीखा कि इनसान यदि किसी काम को करने का दृढ निश्चय कर ले तो उसे कोई रोग रोक नहीं सकता।

2 मैं यह बात भी जानता हू कि इनसान चाहे तो पुस्तकें पढ़कर दिमागी चिंताओं

को दूर करने में सफल हो सकता है। जब मैं 59 वर्ष का था तो मुझे स्नायु रोग ने दुखी कर दिया। उन दिनों मैंने डैविड एल्स की एक पुस्तक (LIFE OF CARLYLE) लाइफ ऑफ कारलाइल' पढ़ा। उस पुस्तक से मुझे बहुत स्वास्थ्य लाभ हुआ।

3 दूसरी बार जब मैं बहुत उदास और दुखी रहने लगा तो मैंने हर घड़ी अपने काम में व्यस्त रहने का निर्णय कर लिया। मैं हर रोज सुबह उठकर टेनिस खेलता दोपहर को गोल्फ खेलता। बस फिर क्या था मुझे कभी कोई चिंता नहीं सताती थी।

4 मैंने उतावलापन दौड़–धूप और तनाव की हालत में कार्य करने की भूल को सदा के लिए छोड़ दिया है। इस सिलसिले में मैंने सदा विलियम क्रोस के दर्शन का प्रयोग किया है। जब वे कोनेकटीर के गवर्नर थे उन्होंने बताया कि–

'जब मुझे बहुत से काम एक साथ करने होते थे तो मैं सबसे पहले एक घंटे तक विश्राम कर लेता था।

5 मैंने यह ज्ञान भी प्राप्त किया है कि धैर्य और समय आने पर हम कठिनाइयों को अपने आप दूर करते हैं। जब मैं किसी बात को लेकर चिंतित होता हू, तो अपनी कठिनाइयों को अपने सही रूप में देखने का प्रयास करता हू।

मैं मन–ही–मन मे कहता हू कि दो मास के पश्चात् मैं चिंता करना भूल जाऊगा, फिर आज ही वह चिंता क्यों करू इसके लिए इन पाच विधियों का सहारा क्यों न लू।

1 उत्साह और जोश के साथ जीवन व्यतीत कीजिए और यह बात खुलकर कहिए–
 'मैं हर रोज इस प्रकार जीता हू जैसे कि वह दिन मेरे लिए पहला और अंतिम हो'।
2 कोई रोचक पुस्तक पढ़ना शुरू कर दें।
3 किसी भी खेल में भाग लेना शुरू कर दें।
4 काम करते–करते बीच में आराम कीजिए। चिंता और परेशानी की हालत में काम करने का कोई लाभ नहीं।
5 जो चिंता जो दुख मुझे दो मास के पश्चात् आने हैं उनके लिए मैं अभी से क्यो चिंता शुरू कर दू ? मौत कब आनी है कुछ पता नहीं यदि कोई मूर्ख पहले से ही मौत से डरकर बैठ जाएगा उसे आप क्या कहेंगे ?

मैं मुसीबतों से नहीं डरता

–डोरोथी डिक्स

मैंने गरीबी और बीमारियों के सब दुख देखे हैं। बहुत से लोग मुझसे आकर

पूछते हैं कि–तुमने इन सब सकटों को कैसे पार किया ? मैं उन्हें सीधा और स्पष्ट उत्तर देती हू कि–

'मैं तो आज भी सब मुसीबतों का मुकाबला करने की शक्ति रखती हू। कल क्या होगा ? इस बात की चिंता का बोझ मैंने कभी अपने ऊपर नहीं लादा।

मैं दुखों की पीड़ा को अच्छी तरह जानती हू, मुझे सदा अपनी शक्ति से बाहर जाकर काम करना पड़ा है। जब कभी मैं अपने अतीत को देखती हू तो मुझे वह एक युद्ध–क्षेत्र–सा नजर आने लगता है। टूटे सपने अधूरी आशाए अधूरे मिलन आसू, आहें सिसकिया– इन सब चीजों ने मिलकर मुझे विकलाग कर दिया था। उन जख्मों के चिन्ह आज भी मेरे शरीर पर हैं।

मुझे किसी प्रकार का दुख नहीं है। मैं तो केवल अपने सघर्ष पर ही जी रही हू। इस सघर्ष के कारण ही तो मैं जीवित हू। मैंने इन सकटों के बीच ऐसे दुखों को जाना है जिसकी कल्पना भी आप नहीं कर सकते। केवल वही लोग व्यापक दृष्टिकोण पा सकते हैं जिनकी आखें समय के आसुओं ने धो डाली हों।

मैंने शिक्षा प्रापत करते समय एक दर्शन भी पाया है वह यह है कि सहज जीवन व्यतीत करने वाली स्त्रिया कुछ नहीं कर सकतीं।

मैंने आज को उसी रूप में स्वीकार करना सीखा है–

कल से डर कर मैं कभी कोई सकट उधार नहीं लेती।

भविष्य की चिंता ही हमको बुजदिल बना देती है। मैं उस डर को अपने से दूर रखती हू, क्योंकि अनुभव ने मुझे सिखाया है कि डर का कारण पैदा होने पर उससे टक्कर लेने के लिए बुद्धि एव शक्ति अपने आप मिल जाएगी। जब आपके सारे सुख ही टूटकर बिखर गए हैं तो इस हालत में आप छोटी–मोटी बातों को लेकर नौकरों को डाटकर क्या करेंगे ?

आप लोगों से अधिक आशाए न रखे। ऐसी आशाए रखने से क्या लाभ जो कल निराशा में बदलकर आपको दुख दें? जो मेरे प्रति जरा भी वफादार नहीं होता और बातें लम्बी–लम्बी करता है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि मैंने अपने को ही विनोदी बना लिया है क्योंकि मेरे जीवन की बातें ही ऐसी थीं कि या तो मैं उन पर रो देती या फिर हस देती। जो सकटों को लेकर दुखी होने की बजाए हस सकती है वह किसी भी बात पर दुखी नहीं हो सकती। दुख कभी भी उसे चिंतित नहीं कर सकते क्योंकि यही सकट तो मुझे जीवन के हर कोण से परिचय करवाते हैं। इसकी जो कीमत मैंने चुकाई वह ठीक ही था।

डोरोथी डिक्स ने समय के कष्ट सहन करके अपनी चिंताओं पर विजय पाई। उसने कहा था कि–

"यदि मैं कल इन मुसीबतों के सामने डटी रही तो मैं आज भी इनका सामना कर सकती हू।

मैं तो यह बात सब के लिए कहती हू कि इन चिंताओं से मत डरो इनके सामने छाती ठोंक कर खड़े हो जाओ और यह प्रतिज्ञा कर लो कि इन चिंताओं को मिटाना है और जिंदगी का पूरा आनन्द लेना है।

39 जब मैंने मौत का इन्तजार किया

—जे सी पीने

4 अप्रैल 1902 की बात है।

जब एक युवक ने व्योमिग केमेरोर में पाच', सौ डॉलर की रकम से अपना स्टोर खोला। उसने स्टोर खोलते समय यह भी फैसला कर लिया था कि मैं इस धधे के चलने पर दस हजार डॉलर और भी लगा दूगा। उस युवक ने अपनी पत्नी के साथ ही स्टोर के ऊपर वाले भाग में रहना शुरू कर दिया पति–पत्नी अपने काम में पूरी रुचि लेते थे यहा तक कि सामान से भरी पेटियों को जब वे खाली करते तो उनको वो मेज तथा कुर्सिया के काम में लाते पत्नी काम के समय अपने छोटे बच्चे को कम्बल में लपेटकर काउटर के नीचे सुला देती।

आज पूरे विश्व में ड्राई गुड्स स्टोर हैं जो जे सी पीने स्टोर्स के नाम से चल रहे हैं जो उस युवक के स्टोर का नाम था। उसने अपने बारे में लिखते हुए कहा–

कई वर्ष पहले की बात है मैं बड़ी कठिनाइयों में से गुजर रहा था। मैं बुरी तरह चितित और निराश हो चुका था मेरी चिता का कारण जे सी पीने कम्पनी नहीं थी। उसका काम तो ठीक था और अपनी योजना से कहीं अच्छा चल रहा था परन्तु 1921 में मैंने अपने तौर पर ही कुछ वायदे कर लिए थे।

यह वायदे ही मेरे पागलपन की रूप–रेखा तैयार करने वाले थे– जैसा कि कई लोगों के साथ होता है मुझे उन बातों के लिए दोषी मान लिया गया था जिनका मुझसे कोई सम्बन्ध ही नहीं था। इन्हीं गलत बातों के कारण मैं चिताओं के सागर मे डूब गया और इसी चिता के कारण मुझे चर्म रोग हो गया। इस रोग का मैंने बहुत डॉक्टरों से इलाज करवाया परन्तु कोई लाभ नहीं।

मरज बढ़ता गया। मैंने काफी दवा की। अब तो मैं इस रोग के कारण बहुत कमजोर हो गया इस कमजोरी के साथ–साथ चिता और निराशा ने मुझे तोड़कर रख दिया। मैं कुछ भी तो नहीं कर पा रहा था न ही कुछ सोच पा रहा था।

एक रात डॉ एग्लेस्टन ने मुझे दवाई दी यह दवाई थी स्नायु शात करने की परन्तु उसका असर भी जल्दी ही समाप्त हो गया। स्नायु का दर्द बढ़ता जा रहा था। मुझे ऐसा लग रहा था यह रात मेरे जीवन की अतिम रात है। मैंने अपनी पत्नी और बेटे को अतिम विदाई के पत्र लिखे और उनमें यह लिख दिया कि मैं..

मैं सुबह तक जीवित नहीं रहूगा अब मैं जा रहा हू...

सुबह होते ही जैसे मेरी आख खुली तो मैंने अपने को जीवित पाया। मैं हैरान

था कि मैं बच कैसे गया ? मैं अजीब ही सोच में डूबा हुआ अपने कमरे से उठकर नीचे जाने लगा तो मेरे कानों में पूजा–स्थल से आने वाली प्रार्थना की आवाज पड़ी। बहुत से लोग इकट्ठे होकर गा रहे थे।

'प्रभु तुम्हारी रक्षा करेंगे।

'प्रभु ही तुम्हारे दुःख दूर करेंगे।

मैं उस आवाज को सुन पूजा–स्थल में पहुच गया उन सबके साथ मिलकर गाने लगा। मेरी आवाज भी उनकी आवाज के साथ मिल गई।

'प्रभु तुम्हारी रक्षा करेंगे।

'प्रभु ही तुम्हारे दुःख दूर करेंगे।

और इसके साथ ही मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे सारे दुःख दूर हो गये हैं। मैं भयकर अधेरों से निकलकर प्रकाश में आ गया हू।

उसी दिन से मेरा जीवन चितामुक्त हो गया।

आज मैं सत्तर वर्ष का हो चुका हू, अब मुझे कोई चिता नहीं कोई दुःख नहीं, मुझे बार–बार वह पूजा–स्थल की याद आ रही है जिसमें व्यतीत किये पन्द्रह मिनटो ने मेरे सारे सकट दूर कर दिए।

'प्रभु तुम्हारी सुध लेंगे।

'प्रभु तुम्हारी रक्षा करेंगे।

यह आवाजें अब भी मेरे कानों में गूज रही हैं।

40 *परिश्रम ही मेरी पूजा है*

–कर्नल इडी इगान

जब भी मैं चिता के कारण परेशान होकर पागलपन की स्टेज पर पहुच जाता हूं तो उस समय एकदम से मेरे मन के किसी कोने से आवाज आती है– यही है तुम्हारा सबसे बड़ा शत्रु, इसे मार डालो इसे भगा दो। यह तो साप है जो आपको डस लेगा इसका जहर तुम्हें जीवित नहीं रहने देगा।

तब मेरे शरीर में एक विचित्र शक्ति पैदा होती है जिसे प्राकृतिक शक्ति कहा जाता है। मैं उस शक्ति से इन चिताओं को भगा देता हू, यह शक्ति मुझे प्रकृति ने दी है। मैंने अपने परिश्रम से इसे पूजा के योग्य बना दिया। मैं अपने शरीर को कभी भी खाली नहीं रहने देता जब भी मैं अपना काम समाप्त कर लेता हू तो खेल में लग जाता हूं, इसके पश्चात् तो मैं इतना थक जाता हू, कि मुझे एक पल के लिए भी कुछ सोचने का मौका नहीं मिलता।

चिंता से बचने का सबसे उत्तम तरीका यही है कि आप अपने को कर्मों में व्यस्त रखो परिश्रम को मैं इसलिए पूजा कहता हू क्योंकि इसके सहारे ही आदमी चिंता मुक्त हो जाता है।

फिर आप सब क्यों नहीं इस ओर ध्यान देते।

जब कॉलेज में मुझ पर चिंताओं के पहाड़ टूटे

--जिम बर्डसाल
न्यू जरसी

आज से सत्रह वर्ष पहले की बात है।

जब मैं सैनिक कॉलेज में था उस समय मेरे मन पर चिंताओं का इतना अधिक बोझ था कि लोगों ने मुझे चिंता राम कहना शुरू कर दिया। इसी चिंता के कारण मैं बीमार हो गया मेरी बीमारी मुझपर बोझ बन गयी थी। मुझे इस चिंता की इतनी चिंता नही थी जितनी कि मुझे इस बात की चिंता थी कि नम्बर कम आने के कारण मुझे कॉलेज से भी निकाला जा सकता है। जब एक चिंता आदमी के शरीर में घर बना लेती है तो उसके साथ और अनेक चिंताए भी उस घर में आने लगती हैं। एक बड़ी चिंता मेरे साथ यह भी थी कि मैं अपनी मगेतर के लिए उपहार नहीं खरीद सकता था। इस चिंता ने एक और चिंता को जन्म दिया– वह चिंता यह थी कि–

यदि मैं अपनी मगेतर को नववर्ष पर कोई उपहार न दे सका तो वह दिन दूर नहीं जब वह किसी दूसरे से विवाह कर लेगी फिर मेरा क्या होगा ?

इन सब चिंताओ के कारण मैं अधिक परेशान हो गया मैंने अपनी समस्या को कॉलेज के प्रोफेसर ड्यूक बेअर्ड को सुनाई।

प्रोफेसर से पन्द्रह मिनट तक जो बातचीत हुई उससे मुझे इतनी शांति मिली जैसी मुझे पिछले चार वर्षों में कभी नहीं मिली थी। उन्होने कहा–जिम तुम्हें पूरी ताकत से डटकर इन सब हालात का सामना करना चाहिए। जितनी शक्ति तुम चिंता करने में खर्च करते हो यदि उससे आधी भी अपनी समस्याओं को सुलझाने मे खर्च करो तो यह चिंता तुम्हें कभी नहीं हो सकती असल मे तुमने चिंता की यह बहुत बुरी आदत डाल ली है अब मैं तुम्हें चिंता छोड़ने के तीन नियम बताता हू।

पहले अपनी समस्या को ठीक–ठीक समझने का प्रयत्न करो।

दूसरे उस समस्या का कारण जानने का प्रयत्न करो।

तीसरे समस्या के समाधान के लिए शीघ्र ही कोई उपाय करो।

प्रोफेसर साहब से बातचीत करने के पश्चात् मैंने उनकी बातो पर गंभीरता से विचार शुरू किया। मैंने सबसे पहले अपनी असफलता के बारे में सोचा तो पता चला

कि भौतिक विज्ञान के कारण मैं असफल हुआ था। इसके पश्चात् मैंने भौतिक विज्ञान में असफल होने के कारणों की तलाश शुरू की तो मुझे एकदम से अहसास हुआ कि मैं क्या इतना ही कम दिमाग हू कि भौतिक विज्ञान भी नहीं पढ़ सकता ? जबकि मेरा दिमाग हर काम में तेज था फिर मैं असफल क्यो हुआ ? मुझे तो असफल नहीं होना चाहिए था जबकि मैं अपने विद्यार्थी जीवन में ही 'वर्जीनिया टेक्निकल इजीनियरिंग' पत्रिका का सम्पादक भी था।

अत में मैंने जान लिया कि मेरी असफलता का कारण यही था कि मुझे भौतिक विज्ञान में कोई रुचि नहीं थी क्योकि मेरे मन में यह बात बैठ गयी थी कि इजीनियर बनने के लिए भौतिक विज्ञान कोई जरूरी विषय नही है। अब यदि कॉलेज प्रबधक चाहते हैं कि मैं भौतिक विज्ञान में जरूर पास हो जाऊ तो फिर मैं इस विषय पर दिल–ओ–जान से मेहनत करूगा अब मैं न तो इसकी कोई चिता करूगा और न ही इस विषय को साधारण विषय समझकर ही छोड़ दूगा।

बस उसी दिन से मैंने चिता को दूर भगा दिया और उसके स्थान पर भौतिक विज्ञान को लेकर उस पर मेहनत शुरू कर दी।

अपनी धन की कठिनाइयो को मैंने फालतू काम करके दूर कर लिया। मैं कॉलेज में होने वाले नाच समारोह मे पत्रिकाए बेचने लगा और कुछ धन मैंने अपने पिताजी से उधार ले लिया जिसे मैंने डिग्री लेने के बाद वापस कर दिया।

अपने प्यार के असफल होने की चिता को मैंने उस लड़की से स्वय मिलकर सारी आशकाए दूर करके उससे विवाह करके सदा के लिए समाप्त कर दिया। वह अब मेरी पत्नी है।

मैं अपने अतीत को देखता हू, तो मुझे साफ पता चलता है कि मेरी हर समस्या मेरे अपने ही मन की उलझन का परिणाम थी। मैंने उसे सुलझाने का कभी प्रयास ही नहीं किया। जिम बर्डसाल ने अपने सकटों का विश्लेषण करके उनके प्रति पैदा होने वाली चिताओं को मिटाना सीखा। जब से उन्होने इन तीन सिद्धातो का प्रयोग शुरू किया जो उसे प्रोफेसर साहब ने बताये थे तब से ही वह चितामुक्त होकर जीवन के सारे सुख पा रहा था।

जब मैं संसार के बड़े पागलों में से एक था

–परसी एच व्हाइटिंग
महानिर्देशक डेलकारनेगी एड कम्पनी

क्या कोई दवाइया बेचते–बेचते एक दिन स्वय भी रोगी बन जाता है? यह

बात मैं उस समय सोचने लगा था जब मैं अपने पिताजी की दवाइयों की दुकान पर बैठा करता था। जब कोई रोगी मेरे पास आता तो मेरे मन में एक जिज्ञासा उठती कि इसके रोग को जानने का प्रयास करो।

मैं हर रोगी से उसके बारे में बात करता उसके शरीर की हालत को जानने के लिए तरह–तरह के प्रश्न उससे करता। असल मे मुझे यह शौक था कि मैं सब रोगो के बारे में जानकारी प्राप्त कर के खुद ही डॉक्टर बन जाऊ।

एक बार उस शहर मे डिप्थीरिया का रोग बुरी तरह फैल गया। फिर क्या था इस रोग की दवाइया धड़ाधड़ बिकने लगी थीं। हर रोगी घबराया हुआ–सा दवाई लेने के लिए भाग रहा था। इसका परिणाम यह हुआ कि मैंने महसूस किया कि मुझे भी डिप्थीरिया का रोग लग गया है। मैं उसी दिन से बिस्तर पर जाकर लेट गया और पिताजी ने उसी समय डॉक्टर को बुलाया। डॉक्टर ने मुझे चैकअप करके कहा–ठीक है इन्हें डिप्थीरिया का रोग लग चुका है। डॉक्टर ने जैसे मेरी बीमारी की पुष्टि की तो मेरा यह सकोच दूर हो गया। जब मेरे मन से सकोच दूर हो गया तो मुझे उस रात बड़े जोर से नींद आयी। आश्चर्य की बात तो यह हुई कि मैं दूसरे ही दिन से पूर्णरूप से स्वस्थ हो गया।

वर्षों तक अनेक प्रकार की बीमारियों में से गुजरने वाले लागों से बीमारियो की बाते सुनकर मुझे उन लोगों से सहानुभूति और दु ख बाटने की आदत–सी पड़ गयी लेकिन..एक दिन

मैंने यह महसूस किया कि यह सब रोग एक–एक करके मुझे भी लग रहे हैं यहा तक कि कैंसर और क्षय रोग मेरी विशेषता थे।

आज मैं उन बातों पर हसता हू। जिन दिनों मैं इन बीमारियो से अदर– ही–अदर घुलता जा रहा था वर्षों तक इन बीमारियो से डरकर चितित रहा मुझे कई बार ऐसा लगता कि मेरे जीवन का अत करीब है।

अब मैं आपको अपनी उन्नति के बारे में बताकर बहुत खुश हो रहा हू कि पिछले दस वर्षों में मैं एक बार भी बीमार नहीं हुआ।

मैंने मरने का भय अपने मन से कैसे समाप्त किया ? यह भी एक विचित्र बात है जिसे आप सुनकर हस दोगे परन्तु यह सत्य है कि–

जब भी कभी मैं बीमार होने की बात सोचता या मुझे पता चल जाता कि मैं आज बीमार हू तो मैं झट से कहता–

परसी तुम तो बिलकुल ठीक हो। तुम बीस वर्ष से बराबर मरते चले आ रहे हो लेकिन आज तक तुम जीवित/हो फिर तुम्हें किस बात की चिता है। सारी चिताए तो तुम बीस वर्षों मे कर ही चुके हो अब कैसी चिता ? तुम तो इन चिताओ के कारण पागल के राजा बन चुके हो इसलिए अब इस पागलपन पर खूब हसो।

मैंने शीघ्र ही जान लिया कि अपने आप पर हसने और अपने विषय में चिंतित

होने के ये दो काम मैं एक साथ नहीं कर सकता इसलिए तब से लेकर आज तक मैं अपने आप पर हसता रहा हू।

क्या आप अपने आप पर अधिक–से–अधिक भरोसा करने की भूल कर रहे हो ? ऐसी भूल न करके अपनी चिताओं पर खूब हसने का प्रयास करो ताकि वे सब आपकी हसी के नीचे दबकर सदा के लिए मिट जाए।

एक वाणी जो मैंने भारत में सुनी थी

–ई स्टेन्ले जोन्स
(अमेरिका के सबसे प्रसिद्ध मिशनरी)

भारत !

यही एक महान देश है। यहा पर मैंने अपने जीवन के चालीस वर्ष व्यतीत किए हैं। शुरू–शुरू में तो मैंने तेज गर्मी और अपने सामने काम के ढेर को देखकर काफी परेशान था मुझे लग रहा था मेरा काम काफी कठिन है।

आठ वर्ष के अदर ही मैं दिमागी तथा स्नायु रोग के कारण इतना दु:खी हुआ की कई बार तो बेहोश भी हो जाता। डॉक्टरों ने मुझे एक वर्ष तक आराम करने की सलाह दी जिसके कारण मुझे वापस अमेरिका आना पड़ा। अमेरिका वापस आते ही जब मैं एक प्रार्थना सभा मे खड़ा होकर प्रार्थना कर रहा था कि बेहोश होकर गिर गया।

एक वर्ष तक अमेरिका मे रहकर छुट्टिया मना लेने के पश्चात् मैं भारत के लिए चल पड़ा लेकिन रास्ते में ही मनीला विश्वविद्यालय के विद्यार्थियो के सामने धर्मप्रचार के लिए रुक गया। इस कार्य के लिए मुझे अनेक सभाओं मे जाना पड़ा। सभाओ में जाते समय भी मैं कई बार बेहोश होकर गिरा डॉक्टरों ने मुझे बताया कि यदि तुम वापस भारत गए तो तुम्हारी मौत को कोई नहीं रोक पाएगा।

लेकिन मैंने डॉक्टरों की परवाह न करते हुए अपनी भारत-यात्रा जारी रखी। मुम्बई पहुचते–पहुचते मैं इतना थक गया था कि मुझे सीधे पहाड़ी स्थान पर ही जाना पड़ा। मैंने कुछ दिन पहाड़ों पर आराम किया फिर वापस आकर अपने काम मे लग गया परन्तु मुझे यह जानकर बहुत दु:ख हुआ कि मैं अब काम करने के योग्य ही नहीं रहा अब क्या होगा ?

यही न कि मुझे अपने मिशनरी जीवन को त्याग कर वापस अमेरिका जाना पड़ेगा और अपनी सेहत को ठीक करने के लिए खेतों में काम करना होगा। यह सब कुछ मेरे जीवन का अत्यत सकट काल माना जा रहा था। इस सकट के साथ ही

मैं लखनऊ में कई सभाओं का आयोजन भी कर रहा था।

एक रात जबकि मैं प्रार्थना कर रहा था एक ऐसी घटना घटी कि उसने मेरे पूरे जीवन को ही बदल दिया–प्रार्थना करते समय मैं सोच रहा था कि..अचानक ही मुझे यह आवाज सुनाई दी–

"क्या तुम यह काम करने के लिए तैयार हो। जिसके लिए मैने तुम्हें बुलाया है ?

"नहीं प्रभु! अब मैं थक चुका हू, मेरी शक्ति जवाब दे चुकी है।

"यह सब कुछ मुझपर छोड़ दो और किसी भी चीज की चिता न करो तो फिर मै सब काम अपने आप सभाल लूगा।

"जैसी आपकी इच्छा प्रभु! मैं तो आपकी आज्ञा से बाहर नहीं जा सकता।" मैंने प्रभु के आगे अपना सिर झुकाते हुए कहा।

इसके पश्चात् मेरे मन को बहुत शाति मिली और वह मेरे हर अग में प्रवेश कर गयी। मुझे ऐसा लगा जैसे मुझ मे कोई नयी शक्ति आ गयी है अब मुझे कोई रोग ही नहीं है।

मैं कई दिनो तक रात–दिन काम करता रहा परन्तु फिर भी थकावट नाम की कोई चीज मेरे पास नहीं आयी कोई दु ख नहीं कोई रोग नहीं कोई कष्ट नहीं।

प्रभु ने मुझे जो शक्ति दी थी उसे मैं कैसे भूल सकता था। मेरा जीवन सुखी हो गया अब मैं सोचता कि क्या यह घटना लोगों को बतानी चाहिए ? इस प्रश्न का उत्तर यही था जो मेरे मन न दिया कि मुझे प्रभु की बात को लोगों तक पहुचाना ही होगा और मैंने यही किया। सब प्रभु–भक्तो को यह बात बता दी। आज उस घटना को बीते बीस वर्ष बीत गये हैं। इन बीस वर्षों में मुझे किसी रोग ने एक बार भी आकर नहीं सताया। मुझमे एक नयी शक्ति प्रवेश कर गयी थी। भारत के शहर लखनऊ मे सुनी यह आवाज अब भी मेरे कानों मे गूजती है।

"यदि तुम उसे मेरे हवाले कर दो और उसकी चिता न करो तो मैं सब समालूगा।"

मानवता के सबसे बड़े शत्रु चिंता से मैं लड़ा हूं

–डेम्सी की कलम से

कुश्ती के अपने इस जीवन में चिता को किसी भी मुक्केबाज की तुलना में अधिक शक्तिशाली पाया है। इस चिता को रोकने का प्रयत्न करना चाहिए नहीं तो यह चिता हमारी शक्ति को दीमक की भाति चाट जाएगी– यही सोचकर मैंने धीरे–धीरे इसका एक उपाय खोज निकाला जो इस प्रकार है–

1 कुश्ती लडते समय अपने–आपको हिम्मत बधवाने के लिए मैं मन–ही–मन में इस तरह की बाते करता हू जैसा कि जब मैं फिरपों से लड रहा था तो मन मे यह दुहरा रहा था–

"मुझे कोई नहीं हरा सकता मुझे कोई चोट नही पहुचा सकता।

इसके घूसो की मुझे कोई चिता नहीं वह मेरा कुछ नही बिगाड सकते मैं हार नहीं सकता।

इस प्रकार के शब्दो से मुझे प्रेरणा भी मिली और नवशक्ति भी। उसी शक्ति का यह फल था कि फिरपो के मुक्कों की मैंने जरा भी परवाह नही की। वह मुझे मार तो रहा था मगर मैं यह महसूस कर रहा था कि उसकी मार का जरा भी असर मेरे शरीर पर नही हो रहा था।

दूसरा उपाय यह था कि मैं चिंतित रहने की मूर्खता कर अपने–आपको याद दिलाता रहता। कुश्ती लड़ने से एक रात पहले तो चिता के मारे बुरा हाल हा जाता था चिता के कारण नींद नही आती थी। यही सोचता रहता था कि कल की कुश्ती में कहीं मेरा हाथ न टूट जाए ? कहीं मेरे घुटनो मे मोच न आ जाए ? कही मेरी आखें ही न फूट जाए ? बस ऐसी ही बातें सोच–सोचकर मेरा दिमाग पागल–सा हो जाता।

फिर घबराकर मै शीशे के सामने जाकर खडा हो जाता और अपने–आपसे कहने लगता– डेम्सी तुम भी कितने पागल हो । जो बात अभी हुई ही नही! पता नही वह होगी कि नहीं– उसके ही गम में घुल–घुलकर मरे जा रहे हो ? यह जिदगी बहुत छोटी है। इसमे कुछ वर्ष ही तो जीने को मिलते हैं फिर हम थोड़े वर्षो को चिताओ के हवाले क्यो करें ? जिसकी चिता और अनिद्रा का शिकार तुम हो रहे हो यह तो तुम्हारे स्वास्थ्य को ही खा जाएगी। इन्हे अपना सबसे बड़ा शत्रु समझो फिर शत्रु के साथ मित्रता कैसी ?

शत्रु को मारो भगाओ.. ।

तीसरा उपाय था– कुश्ती लड़ने से पहले प्रार्थना करना– इस प्रार्थना की शक्ति से मैं लड़ने में हार नाम की किसी चीज की याद ही नहीं करता था मेरा दिल यही कहता था कि विजय तुम्हारी होगी।

अपनी पत्नी को काम में मस्त देखकर मैंने चिंता छोड़ी

–रेवरेन्ड विलियम वुड

कुछ वर्ष पहले की बात है।

जब उदर–पीड़ा के कारण मैं बहुत दु खी था पीड़ा भी इतनी अधिक थी कि

मैं पूरी–पूरी रात तड़पता रहता एक पल के लिए भी मुझे नींद नहीं आती थी मुझे इस बात का डर पैदा हो गया कि कहीं मुझे कैंसर तो नहीं हो गया ? इसी संदेह के कारण मैं डॉ लिलगा के क्लीनिक पर गया। उन्होंने मेरी डॉक्टरी जाच कर के बताया कि मेरे पेट में कीड़ा है कैंसर नहीं है क्योंकि मैं एक चर्च का मिनिस्टर था इसलिए पहला प्रश्न उन्होंने यह किया–

"क्या आपकी चर्च कमेटी में कोई बूढ़ा आदमी नहीं है ? जिसका सारा काम आप ही करते हो।

जो बात डॉक्टर ने मुझसे कही उसके बारे में तो मैं पहले से ही जानता था कि कोई डॉक्टर ऐसा प्रश्न कर सकता है क्योंकि चर्च में रविवार के दिन लम्बे समय तक प्रवचन देने के पश्चात् चर्च के बहुत से अधूरे काम मुझे ही पूरे करने पड़ते थे। इसके अतिरिक्त चर्च के हिसाब–किताब की जाच–पड़ताल तथा खर्च का पूरा हिसाब मैं ही करता था।

काम का दबाव मुझपर निरतर बढ़ता गया जिसकी चिता ने मुझे इस बीमारी का शिकार बना दिया। हर सोमवार को मैं अपनी पूरी छुट्टी रखता था।

एक दिन जबकि मैं अपनी डेस्क साफ कर रहा था तो मुझे एक तरकीब सूझी जिसने मेरी बहुत सहायता की– रद्दी कागजों को मैं फाड़–फाड़कर कूड़े में फेंक रहा था। अचानक मेरे हाथ रुक गए और मन ने मुझसे कहा–बिल जो व्यवहार तुम इन पुराने कागजों के साथ कर रहे हो वही व्यवहार अपनी चिंताओं के साथ क्यों नहीं करते ? अपनी चिंताओं और कल की आने वाली समस्याओं को उठाकर कूड़े में फेंक दो।

हा हा यह बात भी ठीक है– मेरे मन ने कहा अब तो इन सब बातों का अंत कर दो जिस चीज की जरूरत ही नहीं उसको अपने पास रखना पागलपन नहीं तो और क्या है ?

एक दिन की बात है जब मेरी पत्नी जूठे बर्तन साफ कर रही थी तो मैंने उसे देखकर सोचा कि अठारह वर्ष से बेचारी यह जूठे बर्तन ही साफ करती आ रही है फिर भी इसने कभी आपत्ति नहीं की आखिर यह क्यों ?

इस प्रश्न का उत्तर मेरे पास यही था कि उसे एक ही दिन के जूठे बर्तन एक बार साफ करने होते हैं। यही सोचकर मैंने अपनी गलती महसूस की और मैंने देखाकि मैं बीते कल की और आज की आने वाले कल के सारे जूठे बर्तन एक ही दिन में साफ करने की बात सोच रहा हू–मुझे अपने पागलपन पर ही हसी आयी। मैं हर रविवार की सुबह लोगों के जीवन–व्यवहार पर प्रवचन देता था और स्वय उसी चिता में डूबा रहता था। मुझे अपने आप पर शर्म–सी आ गई–एक कटु सत्य मेरी आखों के सामने घूम रहा था।

अब मुझे चिताए नहीं सताती मेरे पेट में दर्द भी नहीं होता मुझे नींद भी खूब आती है। मैंने चिताओं को रद्दी कागज की भाति मसलकर कूड़े में फेंक दिया अब मैं शात हू चिता मुक्त हू, क्या आपको यह श्लोक याद रहेगा कि–

'भूत वर्तमान भविष्य के बोझ को एक साथ सहन करने में ताकतवर–से–ताकतवर व्यक्ति भी दम तोड़ सकता है।

इसलिए अब भी समय है समल जाओ वर्ना..।

एक समय में एक काम, दूसरे की चिंता मैं नहीं करता

–ओर्डवे टीड

चिता एक बुरी आदत है जिसे मैंने कई दिन पहले से ही छोड़ दिया है। मेरा विश्वास है कि असल में तीन बातों को ही मैं चिता का कारण मानता हू, इनसे ही दूर रहकर मुझे शान्ति मिली है। यह तीन बातें इस प्रकार हैं–

पहली बात यह कि विनाशकारी झगड़ों को गले लगाने की मुझे आदत नहीं है। चिता को मैं शत्रु समझता हू– मैं कोलम्बिया विश्वविद्यालय की एक बहुत बड़ी कक्षा में भाषण देता हू। न्यूयार्कशायर के बोर्ड ऑफ एजूकेशन का प्रधान हू इसके साथ ही एक प्रकाशन कम्पनी का प्रबधक भी हू। अब मेरे पास उन तीन विनाशकारी प्रवृत्तियों के साथ रहने का मौका ही नहीं मिलता।

दूसरी बात यह है कि मैं जब एक काम शुरू करता हू तो दूसरे काम को हाथ में नहीं लेता। एक समय में एक ही काम–इसी विचारधारा से मेरे मन को शाति मिलती है।

तीसरी बात यह है कि दफ्तर वद करते ही वहा की सारी उलझनों को निकालकर दिमाग से बाहर फेंक देता हू ताकि कोई भी उलझन मेरे दिमाग में न रहे क्याकि मैं इस बात को अच्छी तरह जानता हू कि यदि मैं इनमें से एक भी उलझन को अपने साथ घर ले जाऊगा तो यह मुझे रात भर बेचैन रखेगी और चिता के कारण मैं अपना स्वास्थ्य खराब कर लूगा।

जो चीज हमारे स्वास्थ्य की शत्रु है उसे हम अपने पास ही क्यो आने दें ? जरा सोचो तो आप स्वय जान जाएगे– इस ससार में बहुत सारे ऐसे लोग भी हैं जो अपनी जरा–सी भूल के कारण अपना और अपने परिवार का जीवन नष्ट कर लेते हैं।

47 यदि मैं चिंता को दूर न भगाता तो आज तक चिंता में जलकर राख हो जाता

—कोनी मेक

मैं पिछले 63 वर्षों से बेसबॉल प्रोफेशन मे लगा हू। 1880 में मैंने यह काम शुरू किया था। उस समय मुझे कोई वेतन नहीं मिलता था घर में पिताजी की मौत के पश्चात् मैं ही एक मात्र विधवा मा और अन्य बहन–भाइयों का सहारा था।

मेरी चिता के बहुत से कारण हो सकते थे इनमें मुख्य कारण तो यह था कि मैं हर खेल में मात खा जाता था। जिस व्यक्ति को निरतर असफलताओं का सामना करने पड़े तो वह चिंतित होगा ही– यह बात मैं अच्छी तरह जानता था। मुझे यह भी पता था कि यदि मैंने इन चिताओं से अपना पीछा न छुड़ाया तो मेरी मौत को कौन रोक पाएगा ?

आज जब मैं अपने बीते जीवन की ओर देखता हू तो मुझे यह याद आती है कि जब मैं पैदा हुआ था उस समय अमेरिका के राष्ट्रपति लिकन थे मगर मैंने यदि अपनी चिताओं पर काबू पाया तो इसके निम्नलिखित कारण थे।

1 मैं यह बात अच्छी तरह समझ गया था कि चिता करना बेकार है इससे जीवन के नष्ट होने का खतरा बना रहता है।

2 चिता स्वास्थ्य की सबसे बड़ी दुश्मन है।

3 मैंने भविष्य में होने वाले खेलों के लिए अपने–आपको तैयार करना शुरू कर दिया। इस बीच मैं हार के दुख को भूल ही गया था।

4 मैंने यह निर्णय कर लिया था कि किसी भी खिलाड़ी को खेल समाप्त होने के चौबीस घटे बीतने के पूर्व उसकी गलतियों के बारे में कुछ नहीं कहूगा हार को जीत में तो दूसरी बार भी बदला जा सकता है मगर यदि किसी खिलाड़ी को बुरा–भला कहकर उसका दिल तोड़ दिया जाए तो वह फिर कैसे खेल में भाग लेगा।

5 हारने वाले हर खिलाड़ी का हौसला बढ़ाने के लिए यही कहता– चिंता मत करो यह जीवन की अतिम हार नहीं न ही यह अतिम बाजी है। सदा किसी की हार नहीं होती। आज की हार कल की जीत भी हो सकती है।

6 मुझे ऐसा लगता था कि थक जाने पर अधिक चिता होती है इसलिए मैं अपने शरीर को पूरा आराम देता हूं।

7 चितामुक्त वही लोग होते हैं जो हर समय काम में खोये रहते हैं। मैं अपने

काम को तो मरते दम तक नहीं छोड़ना चाहता। मैं अपने को बूढ़ा तब ही महसूस करूगा जब अतीत की गलतियों को दुहराने लगूगा।

यह थे कोनी मेक के चिता छोड़ने के नियम जिन्हे कोनी मेक ने बताया जो सबके काम का है।

पं. राम प्रसाद सतल की स्मृति में

48 प्रभु ही मेरे साथी हैं।

–जोजफ एम कोटर

मैं वह अभागा इनसान हू जिसने अपना सारा जीवन चिताओ की भेंट करके इसे नष्ट कर लिया। चिता करना तो मेरे स्वभाव का ही अग बन गया था मेरी चिताओ की कोई गिनती ही नहीं थी। मेरे जीवन में ऐसा समय कभी नहीं आया जबकि मैं चिता में न डूबा रहा मैं तो यही कहूगा–

शरीर एक चिताए अनेक।

अब पिछ्ले दो वर्ष से मेरी विचारधारा ही बदल गयी है। अब मैं अपनी पुरानी भूलों को याद करके पश्चात्ताप कर रहा हू, अब मुझे अपनी चिता का कारण पता चलने लगा है।

अब तक मैं जीवन को पूर्णरूप से व्यस्त तथा सीमित नही कर पाया था। अतीत की भूलों पर मुझे बराबर क्रोध आ रहा था और भविष्य की चिता अदर– ही–अदर खाए जा रही थी।

मुझे बार–बार यही बताया गया था कि तुम्हारा आज ही कल है। जिसकी चिता मैंने कल की थी उसका मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पडा मुझे तो केवल यही सलाह दी गयी थी कि तुम यह समझकर चलो कि तुम्हे केवल चौबीस घटे के ही जीवन के कार्यक्रम बनाने हैं यही तुम्हारा जीवन है। चौबीस घटे की योजना बनाकर चलोगे तो शेष समय कहा मिलेगा जो आप चिता करो।

फिर जैसे अचानक मेरे जीवन मे एक परिवर्तन आ गया मुझे अपनी कठिनाइयो का हल मिल गया। मेरे जीवन के अधेरो में प्रकाश की किरणें फैल गयी थीं। 31 मार्च सन् 1945 का दिन था शाम के सात बजे थे। मैं अपने कुछ मित्रों के साथ गाड़ी में घूम रहा था। उन मित्रों को आज विदा देनी थी वे सिटी ऑफ लॉस एजिल्स नाम के जहाज से छुट्टिया व्यतीत करके जा रहे थे। युद्ध चल रहा था भीड़ बहुत अधिक थी अपनी पत्नी के साथ गाड़ी में चढ़ने की बजाय मैं गाडी के सामने वाली पटरियों पर चलने लगा। मैं एक मिनट तक बड़े चमकीले इजन की ओर देखता रहा–

सहसा मैंने जहाज के सिगनल को देखा। यह प्रकाश पहले तो पीला था फिर एकदम से हरा हो गया। अब सब लोग जहाज की ओर भाग रहे थे। अब जहाज

ने लगर उठा दिये और फिर 2300 मील (3500 कि मी) की यात्रा के लिए चल पड़ा।

उसी समय मेरा दिमाग भी घूमने लगा था। कोई चीज बार–बार मेरे मस्तिष्क में कुछ नवीनता–सी आने लगी थी मैं स्टेशन पर बैठा भविष्य की चिता मे डूबता जा रहा था।

परन्तु..

मेरा ध्यान जब उस जहाज पर काम करने वाले इजीनियरों की ओर गया तो मैं सोचने लगा कि इन लोगों ने सागर में चलते हुए लम्बी यात्रा की कठिनाइयों की चिता कभी नहीं की केवल तीन प्रकार की बत्तियों पर ही सारा जहाज चलता है–

लाल बत्ती खतरे की निशानी है।

हरी बत्ती चलने की तैयारी।

पीली बत्ती जहाज की गति को धीमी करने के लिए। मैंने सोचा कि मैं भी क्यों न अपने जीवन को उत्तम बनाने के लिए ऐसी ही सिगनल–पद्धति का प्रयोग करू। इस जीवन को देने वाला प्रभु है उसने भी तो तीन प्रकार की बत्तियों से मानव शरीर को चलने के लिए सिग्नल बना रखे हैं। मैं अपने भगवान से ही प्रार्थना करके उससे जीने का रास्ता मागूगा।

मैंने वही किया।

अब मैं हर सुबह उठकर नहा–धोकर प्रभु से प्रार्थना करता हू कि मुझे रास्ता दिखा मैं भटक गया हू। तभी प्रभु के आशीर्वाद से मुझे तीन प्रकार के सिग्नल मिलने लगे हैं।

अब मेरे जीवन का यह जहाज खुशी–खुशी अपनी मजिल की ओर चल रहा है। मेरी सब चिताए प्रभु की शरण मे जाते ही मिट गयी हैं। अब मैंने हर रग में चलना सीख लिया है। मुझे प्रभु का सहारा मिल गया तो चिता मेरे पास कैसे ठहरेगी ?

एक महान व्यक्ति की आप बीती

–जॉन डी रॉकफेलर

जॉन डी रॉकफेलर अपनी 33 वर्ष की आयु तक करीब दस लाख की सम्पत्ति इकट्ठी कर चुके थे जो अपने समय के बड़े–बडे धनवानो के पास ही थी। और 43 वर्ष की आयु तक पहुचकर विश्व की अपूर्व तथा सबसे बड़ी मोनोपोली का निर्माण उन्होंने कर लिया था। वह विजय थी स्टैंडर्ड ऑयल कम्पनी के रूप में किन्तु जैसे ही उनकी आयु 53 वर्ष की हुई तो..?

जॉन बेचारे का दिवाला निकल गया चिता ने उन्हें आकर बुरी तरह जकड़ लिया। इस चिता के कारण उनका स्वास्थ्य भी बुरी तरह खराब हो गया। उनकी

पाचनशक्ति भी जवाब दे गयी थी। उनकी जीवन कहानी लिखने वाले जॉन के विम्वलर ने लिखा–

53 वर्ष की आयु में जॉन डी के बिगडे स्वास्थ्य को देखकर डर लगता था। उनके सिर के सारे बाल तक उड गये थे उनकी हालत इतनी अधिक खराव हो गयी थी कि उन्हे अपनी पत्नी के दूध पर ही जीवित रहना पड़ा। यहा तक की उनकी सहन शक्ति शायद थोडा–बहुत काम करती रही। जव डॉक्टरो ने उन्हे एलोपेसिया की बीमारी बतला दी तो उनके रहे–सहे होश भी उड गये उन्हे बार–बार अपने वे दिन याद आने लगे जब वह इतनी अच्छी सेहत के मालिक थे। लोग उनकी सेहत को देख वाह–वाह करते थे कुछ लोग ईर्ष्या भी करते थे किन्तु 53 वर्ष की आयु में तो उनका शरीर बिलकुल ढाचाई बन गया था। इस हालत मे उन्हें देखकर एक और लेखक जॉन टिपलीन ने उनकी जीवनगाथा लिखते हुए बताया कि–

जब वह शीशे में अपनी शक्ल देखते तो उन्हे अपना चेहरा किसी बहुत बड़े बूढे जैसा लगता। चिता अनिद्रा परेशानियो के कारण उनकी सारी शारीरिक शक्ति दम तोड़ चुकी थी–उस अमीर आदमी को रहने के लिए कही भी स्थान नही मिल रहा था वह दर–दर धक्के खाता फिर रहा था जैसे कोई नब्बे वर्ष का बूढा फकीर घूमता है।

यह सब क्यो हुआ ?

इसका कारण चिता और हर समय दिमाग पर भविष्य के सपनो का बोझा लादना था। इन सब चीजो ने यह बात सत्य कर दिखायी कि चिता और चिता एक समान होते हैं। यही चिता उन्हे चिता तक ले गयी। उनकी यह हालत देखकर ऐसा नहीं लगता था कि चिता उनसे अधिक दूर है।

अब से तीस वर्ष पूर्व की ही तो बात है जब रॉकफेलर मात्र 23 वर्ष की आयु में ही अपने काम मे जुट गए थे। भाग्य हर पग पर उस युवक का साथ देता रहा। जो भी काम रॉक ने शुरू किया उसी म सफलता और लाभ मिलता। वह मिट्टी को भी हाथ लगाता वह सोना बन जाती। चारो ओर उनके धन की चर्चा होती थी। धीरे–धीरे वह विश्व का बहुत बडा धनी आदमी बन गया परन्तु समय बदलते देर नहीं लगती। दुनिया भर के विजेता एक पाव की ठोकर लगते ही ऐसे गिर जाते हैं कि फिर उनमें उठने की हिम्मत नहीं रहती।

रॉकफेलर का एक ही जहाज जो अनाज से भरा हुआ था जब सागर मे डूबने लगा तो उनका दिल भी साथ ही डूबने लगा। शायद दिल का दौरा पडने का काम शुरु होने वाला था सबसे दुख की बात तो यह थी कि उस जहाज का बीमा भी नहीं हो सका था। उनके साथी भागीदार ने किसी तरह भाग–दौड़ कर के 150 डॉलर देकर उसका बीमा करवा लिया। इससे रॉक फेलर के डूबते दिल को सहारा तो मिल गया।

लेकिन।

इसे भाग्य का ही खेल कहेंगे कि वह ज़हाज़ तूफान मे से ठीक–ठाक निकलकर तट पर आ गया। जैसे ही यह सूचना रॉक फेलर को मिली तो उसे एक और जोरदार झटका लगा। एक लम्बी ठडी आह भरते हुए रॉकफेलर के मुह से निकला–

"मेरा वो धीमे की 150 डॉलर भी मिट्टी मे मिल गया। इतना बडा नुकसान मैं कैसे सहन कर पाऊगा ?

बस उसी दिन से रॉकफेलर टूट गया, और चारपाई पकडकर ऐसा लेटा कि फिर उठने की हिम्मत ही न रही ।

लेखक महोदय ने उनकी जीवनी लिखते समय खुलकर लिखा– मनोरजन के नाम पर जॉन डी के पास कुछ भी नहीं था। धन कमाने के अतिरिक्त उन्होने कभी सोचा ही नहीं था– इतनी बड़ी कम्पनी के मालिक होते हुए भी वे हर समय इसी चिता मे डूबे रहते–

"यदि मुझे घाटा हो गया तो मेरा क्या होगा ?

काल्पनिक चिता उन्हें अदर–ही–अदर खाए जाती थी। लाखों करोडो की सम्पत्ति होते हुए भी अपने भविष्य की चिता मे घुल–घुलकर अपना स्वास्थ्य नष्ट करना कौन–सी बुद्धि का काम था। इतना धन रखते हुए भी वे न कभी सिनेमा देखने गए न ताश ही खेली। किसी भी मनोरजन का आनन्द नही पाया कभी कहीं घूमने भी नही गये। मार्क हन्ना के शब्दों में– वे धन के पीछे पागल हो गए थे वे और सब बातो में बुद्धिमान थे लेकिन धन के लिए पागल थे यही कारण था कि लोग उन्हें अच्छी निगाह से नही देखते थे। स्वय उनका अपना सगा भाई रॉकफेलर उनसे इतनी घृणा करता था कि उसने परिवार के कब्रिस्तान में से अपने बच्चो तक के शव हटवा दिये थे। उन्होंने ऐसा करते हुए साफ शब्दो मे कहा था कि–

"मेरे खून का कोई भी आदमी जॉन डी के अधिकार की भूमि में विश्राम नही करेगा।

रॉकफेलर के नोकर तथा साथी उनसे एक विशेष प्रकार का डर महसूस करते थे और कमाल की बात तो यह थी कि रॉक स्वय अपने नौकरों से डरते थे। उन्हें हर समय यह डर रहता था कि कहीं मेर कर्मचारी दफ्तर से बाहर जाकर लोगों के सामने उनकी बातों को न बता दे।

उनका एक सिद्धात यह भी था कि सदा अपना मुह बद रखो किसी से अधिक बात मत करो। उदाहरण के लिए– उन्होंने एक वार स्वतत्र रिफाइनर के साथ दस साल की सधि पर हस्ताक्षर किये तो इस बारे में किसी से भी कुछ नहीं बताया यहा तक कि अपनी पत्नी को भी इस बारे में नहीं बताया। उनका मत था कि व्यापार मे परदा रखना बहुत जरूरी होता है।

पाठकों को यह जानकर आश्चर्य ही होगा कि वे अपने क्षेत्र मे सबसे अधिक नफरत की निगाह से देखे जाने वाले व्यक्ति माने जाते थे। इसका कारण था बहुत से लोगो की इच्छाओं और भावनाओं का कुचला जाना। कुछ लोगो ने तो उन्हे जान

से मार देने तक की धमकिया देनी शुरू कर दी थी। इस भय के मारे उन्हे अपने अगरक्षक तक रखने पडे थे। उन्हे इस बात का पता था तभी तो उन्होने लोगो से कहा था–

"यदि तुम लोग मुझे अपनी मनमानी करने दो तो तुम मुझे लाते भी मार सकते हो। परन्तु बाद मे उन्होने महसूस किया कि आखिर वे लोग भी तो इनसान हैं चिता और घृणा दोनों को एक साथ नहीं चला सकते। बस इन कारणो से उनका स्वास्थ्य गिरने लगा बीमारी के कारण वे बहुत घबरा गये परन्तु फिर भी उन्होने लोगो से अपनी इस बीमारी को छुपाए रखा। लेकिन जब उनके सिर के बाल उडने लगे चेहरे पर झुर्रिया और स्याही फैलने लगी तो डॉक्टरो ने उन्हे साफ–साफ कह दिया कि तुम्हारा यह रोग साधारण नहीं है। अब उनके सामने एक ही रास्ता बचा था–

"चिता या जिदगी ?

डॉक्टरो ने उन्हे कह दिया था कि यदि आप जिदगी चाहते हो तो इस धधे को छोड़कर विश्राम करो या फिर मौत को गले लगाने के लिए तैयार रहो।

उन्होंने फैसला कर लिया कि वे अपने जीवन के लिए सब काम–काज छोड़ देंगे परन्तु इससे पहले कि वे धधे को छोडकर विश्राम करते इससे पहले ही मौत के डर ने उनके शरीर को तोड़कर रख दिया। अमेरिका की प्रसिद्ध लेखिका इटा टारबेल जब उनसे मिलने गई तो उनकी हालत देखकर उन्हे बहुत दुख हुआ। उन्होने रॉक फेलर की हालत पर अपनी पुस्तक मे इस प्रकार लिखा है–

बुढापा भयकर रूप से उनके चेहरे पर छाया हुआ था। इस प्रकार का बूढा आदमी मैंने पहले कभी नही देखा था। समय वास्तव में ही बड़ा बलवान है ससार के एक बडे धनी और तेल–व्यापारी की हालत देखकर मेरा मन रोने को करता था मैं बार–बार यही सोचती थी कि इस धन का लाभ क्या है ? इतने धन से वे अपने खोये हुए सुखो को नहीं खरीद सकते ?

हालात इतने अधिक गभीर हो गये थे कि रॉक फेलर के जीवन को बचाने के लिए शहर के बडे–बड़े डॉक्टरों को बुलाया गया। इन डॉक्टरों में कुछ मनोविज्ञान के डॉक्टर भी थे। तब उन्होने उन्हे स्वास्थ्य लाभ के चार नियम बताए।

1 आपको हर हाल में चिता से दूर रहना होगा। भले ही आपके कारोबार की हालत कैसी भी हो मगर आपको इस बारे में बिलकुल सोचना नहीं होगा।

2 आराम आपके लिए बहुत जरूरी है इसके लिए खुली हवा में थोड़ी देर टहलते रहें साथ में हलकी–सी वर्जिश भी करें।

3 खाना केवल उतना ही खाए जितनी भूख हो भले ही पेट में थोड़ी भूख रह जाए।

4 भारी खाने से परहेज रखें केवल हलका खाना ही लें।

दूसरे दिन से ही रॉक फेलर ने डॉक्टरों के बताए नियमों का पालन करना

शुरू कर दिया काम के बारे में बिलकुल सोचना बद कर दिया काम की बजाए उन्होंने गोल्फ खेलना शुरू किया खेल के पश्चात् अपने मित्रो के साथ गपशप करते जिसमें कोई भी गभीर तथा कारोबारी बात नहीं की जाती थी। और जो समय बचता उसमें वे गरीब और बेसहारा लोगों को बुलाकर बारी–बारी से अपने पास बुलाते फिर उनकी जरूरत के बारे में पूछते। जैसी भी किसी की जरूरत होती थी उसे पूरा करते। इस प्रकार से उनका समय भी कटने लगा साथ ही दान लेने वाले उनकी लम्बी आयु की प्रार्थनाए करते हुए जाते। उन्होने धीरे–धीरे अपने धन का उपयोग अच्छे कामों के लिए शुरू किया। अनाथ आश्रमों बेसहारा और गरीब बच्चों की शिक्षा पर अधिक–से–अधिक खर्च करते रहे।

इन सब कामों से उन्हें मानसिक शाति मिलने लगी उनका रोग धीरे–धीरे अपने आप समाप्त होने लगा। इसी बीच उन्होंने गरीब लोगों की सहायता के लिए एक बहुत बड़ा अस्पताल बनवाया। इन सब भले कामों के लिए उन्होंने 'रॉकफेलर फाउडेशन' की स्थापना की। इस फाउडेशन जैसी कोई अन्य फाउडेशन का इतिहास में कहीं भी उदाहरण नहीं मिलता क्योंकि रॉक फेलर ने जिस सस्था को भी मानवता की भलाई के लिए धन दिया वहा पर न तो अपने नाम का सिक्का जमाना चाहा न ही किसी भी सस्था को अपने नाम पर चलाना चाहा। शायद यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि–

पेनिसिलिन जैसे आविष्कार और ऐसे कई छोटे–मोटे अविष्कारों के लिए धन की जितनी आवश्यकता पड़ी उसे रॉकफेलर ने ही पूरा किया था।

रॉक फेलर का पूरा जीवन बदल चुका था। अब उनका मन शात तथा स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा हो गया। वे हर समय लोगों की भलाई के लिए सोचते चिता नाम की कोई चीज उन्हे छू तक नहीं गई थी।

जरा सोचिए चिता आपकी कितनी बड़ी शत्रु है ? जो आदमी 53 वर्ष की आयु में मरने वाला था वह पूरे अटठानवे वर्ष तक जीवित रहा।

केवल एक पुस्तक के पढ़ने से मैं मृत्यु के मुंह से वापस आ गया

–बी आर डब्ल्यु

अब जब मैं अपनी कहानी लिखने ही बैठा हू तो मैं अपना नाम छुपाना पसद नहीं करता। क्योंकि यह कहानी मेरे जीवन से इस प्रकार से जुड़ी हुई है कि मैं इस पर अपना असली नाम नहीं दे सकता। किन्तु डेलकारनेगी इस कहानी को सच्चाई से जरूर जोड़कर ही रहेंगे। बारह वर्ष पहले मैंने उन्हें यह कहानी सुनाई थी।

कॉलेज की शिक्षा पूरी करने के पश्चात् मुझे एक औद्योगिक सस्था मे नौकरी मिली पाच वर्ष के पश्चात् उस कम्पनी ने मुझे प्रशात महासागर के पार मुझे अपना प्रतिनिधि बनाकर भेज दिया। विदेश जाने से पहले मैंने उस सुन्दर लडकी से विवाह कर लिया जिसे मैं बहुत प्यार करता था लेकिन हमारी सुहागरात हम दोनों के लिए ही बहुत दुखदायक रही खास कर मेरी पत्नी के लिए। हवाई पहुचने तक तो वह काफी निराश हो चुकी थी। यदि उसे अपनी बदनामी का डर न होता तो शायद वह वापस अमेरिका चली जाती।

उस नये शहर मे हमने दो वर्ष बडे सकटो में व्यतीत किए। मैं वहा से भाग जाना चाहता था मुझे अपने ही जीवन से घृणा हो गई थी। ऐसे निराश और दुखदायक समय मे मेरी सहायता एक पुस्तक ने की थी। यदि वह पुस्तक मुझे न मिलती तो शायद मैं कब का मर चुका होता। यह पुस्तक मुझे अपने एक अमेरिकन दोस्त के पुस्तकालय से मिली थी। उस पुस्तक का नाम था आइडियलमैरिज'। उसके लेखक थे वान डी वेल्ड। मैंने जब पुस्तक का शीर्षक देखा तो मैंने समझा शायद यह कोई सैक्सी बुक होगी परन्तु जब मैंने उसे पढना शुरू किया तो वह पुस्तक मेरे विचारो से विपरीत थी। उस पुस्तक ने मुझे इतना प्रभावित किया कि मेरा मन चाहता था कि इसकी जितनी भी प्रशसा करू कम ही होगी मेरी पत्नी ने भी उस पुस्तक को पढा वह भी दिल खोलकर उसकी प्रशसा कर रही थी। मेरा तो मन करता था कि इस पुस्तक को छपवाने के लिए मैं लाखो डॉलर खर्च कर दू परन्तु दुख तो इस बात का था कि मेरे पास इतना धन नहीं था।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जॉन बी वाटसन ने एक जगह लिखा है कि–'काम' को जीवन का एक प्रमुख विषय मान लिया गया है और साथ ही यह भी मान लिया गया है कि अधिकतर नर–नारियों के सुख का नाश करने वाला यह 'काम' ही तो है।

डॉ वाटसन ने जो कहा है वह झूठ नहीं। मैं तो इसे मान लेता हू, भले ही यह बात पूर्णरूप से सत्य न हो मगर इसके कुछ अशो को तो मानना ही पड़ेगा। अब सोचना तो यह है कि जो समाज हर वर्ष काम–शिक्षा से वचित हजारों लाखों युवकों को शादी की अनुमति दे देता है फिर उनके गृहस्थी जीवन के सुखों को नष्ट होते देखकर हसता रहता है।

यह सब क्यों होता है ? शादी और काम–कला का ज्ञान तो दोनों ही जरूरी बातें हैं परन्तु इसे कोई समझने को तैयार ही नहीं। शादी का रास्ता तो सब दिखाते हैं परन्तु शादी का ज्ञान ?

कहा है ? वे लोग जो हमें शादी की कठिनाइयो के बारे मे बता सकते हैं? यदि आपको ऐसे लोग नहीं मिलते तो फिर आप को डॉ जी बी हेमलटन और कीनिथ मेक गोवन की महान कृति 'व्हाट इज राग विद मैरिज'। 'What is Wrong With Marriage एक बार जरूर पढनी चाहिए। इस पुस्तक को लिखने से पहले उन्होंने

चार वर्ष तक जीवन की बहुत-सी कठिनाइयों के बारे में खोज की थी। इस खोज के पश्चात् वे इस परिणाम पर पहुचे कि-

यह बात तो कोई अनाड़ी तथा अधूरा विद्वान ही कह सकता है कि अधिकतर गृहस्थियों के झगड़ों का कारण काम-कला के अज्ञान के कारण है। मैं समझता हू, गृहस्थी जीवन केवल काम पर ही नहीं चलता। केवल काम-पूर्ति से ही लोग सन्तुष्ट हो जाते तो फिर विवाह कौन करवाता ?

बात तो केवल घरेलू सुख-शाति की है। जो लोग इस ओर ध्यान नहीं देते वे ही भविष्य में अपने सुखो को खो देते हैं।

डेल कारनेगी आपको यही कहेगा कि-

यदि आप जीवन के सारे सुख पाना चाहते हैं तो आप 'आइडियल मैरिज' जरूर पढ़ें। यदि यह पुस्तक आपको न मिले तो मैरिज मैनुअल पुस्तकों से आप गृहस्थी जीवन की पूरी खुशिया प्राप्त कर सकते हैं।